Recettes pour deux

Héloïse Martel

Des recettes gourmandes
pour vos repas en duo !



Recettes pour deux

Héloïse Martel

Des recettes gourmandes
pour vos repas en duo !



FIRST Editions

Recettes pour deux

Nouvelle édition

Héloïse Martel

 ....Nombre de personnes
 ....Temps de préparation
 ....Temps de cuisson
 ....Temps de repos
 ....Temps de réfrigération
 ....Temps de congélation

Ce titre est la nouvelle édition du *Petit Livre de Recettes pour deux* paru aux Éditions First-Gründ en janvier 2005.

9782754047821

Dépôt légal : janvier 2012
Maquette : Olivier Frenot
Correction: Valérie Gios

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine
75006 Paris
Tél. 01 45 49 6000
Fax 01 45 49 6001
E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Vous recevez votre meilleur(e) ami(e) à déjeuner, vous dînez en tête à tête avec l‘élu(e) de votre cœur: comment faire plaisir à l’un(e) et séduire l’autre par vos talents culinaires, même si vous n’êtes pas accro des fourneaux?

Vous partagez chaque jour votre repas avec votre mari ou votre compagnon maintenant que les enfants ont quitté le nid... Faut-il pour autant oublier la gourmandise

et vous contenter d’une cuisine routinière?

Pour épater vos amis, régaler l’homme ou la femme de votre vie, pour insuffler un peu de nouveauté à vos menus au quotidien, cultivez la gourmandise!

Par exemple, essayez cette salade de mâche en couleur aussi belle que bonne, aussi gourmande que saine. Que diriez-vous, pour changer des classiques moules marinières, d’une mouclade parfumée au safran, ou d’une mijotée de moules au cidre et au lard? Et si vous

célébriez la Saint Valentin avec un cœur au chocolat... et quelques fruits de la passion?

Classiques comme les cailles au raisin, les truites aux amandes ou une mousse de poires, ou plus tendance comme les kiwis surprise, les souris d’agneau aux tomates et le tiramisu, ou encore exotiques comme l’agneau à l’indienne, les carottes glacées au gingembre ou le granité de citron vert avec ses petits cakes au rhum, nos recettes sont simples à réaliser et rarement onéreuses. Elles sont prévues pour 2 personnes, et nous avons

privilégié le service dans des coupelles, des verrines ou des assiettes individuelles. Mais rien ne vous empêche de les réaliser aussi pour une grande tablée, en doublant ou triplant les proportions.

Voici donc plus de 140 recettes pour 2, à déguster en toute intimité...!

CARPACCIOS, ENTRÉES ET BELLES SALADES

Aubergines à la grecque

2 15 min 1 h 2 h

• 1 aubergine • 2 tomates • 1 oignon rouge • 1 petite gousse d'ail • 2 cuil. à café d'huile d'olive • 1 cuil. à café de vinaigre • 2 branches de persil • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Coupez l'aubergine en deux et posez-la sur la plaque du four recouverte de papier d'aluminium. Faites-la cuire pendant 1 heure. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau dans l'aubergine. ❷ Laissez-la refroidir et coupez-la en petits dés. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez la pulpe en dés, mettez-les dans un saladier. Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les et ajoutez-les aux tomates ainsi que les dés d'aubergine. Fouettez dans un bol le vinaigre et l'huile avec un peu de sel et de poivre, versez sur la salade.

❸ Mettez le saladier 2 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez de persil ciselé.

Avocats aux rillettes de thon au basilic

2 15 min 30 min à 1 h

• 1 ou 2 avocats selon leur taille • 150 g de thon au naturel • ¼ de poivron rouge • 1 branche de basilic • 1 cuil. à soupe de crème fraîche • ½ cuil. à café de moutarde • ½ citron • 1 petit-suisse • sel,

poivre

---

❶ Hachez les feuilles de basilic. Pressez le demi-citron. Coupez le quart de poivron rouge en petits dés. ❷ Égouttez le thon et émiettez-le à la fourchette dans un saladier. Ajoutez dans l'ordre le petit-suisse, la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron (gardez 2 cuillerées à soupe pour les avocats), le basilic, du sel et du poivre. Mélangez. ❸Placez au réfrigérateur au moins 30 minutes, 1 heure de préférence. ❹ Au moment de servir, coupez les avocats en deux. Arrosez-les d'un filet de jus de citron pour qu'ils ne

noircissent pas. Farcissez les demi-avocats avec les rillettes. Décorez avec les dés de poivron.

Notre conseil: préparez des toasts grillés pour accompagner cette entrée.

Carpaccio de bœuf au parmesan

2 10 min 30 min

•300 g de filet de boeuf • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 30 g de parmesan râpé • ½

bouquet de basilic • sel, poivre

---

❶ Placez la viande enveloppée dans un film alimentaire au congélateur pendant 30 minutes. ❷ Pressez le citron, mélangez le jus avec l'huile, du sel, du poivre et le parmesan râpé. Sortez la viande du congélateur et coupez-la en très fines lamelles. ❸ Disposez-les sur les assiettes légèrement huilées. Parsemez de basilic ciselé. Servez le carpaccio avec la sauce au parmesan en saucière.

Carpaccio de magret de canard fumé au melon

2 15 min 5 min

• 1 melon • 1 paquet de tranches de magret de canard fumé • 2 cuil. à soupe de pignons • ½ bouquet de cerfeuil • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre

---

❶ Coupez le melon en quatre, ôtez les graines et coupez la chair en fines lamelles. Enlevez le gras des

tranches de magret fumé. ❷ Disposez les lamelles de melon et les tranches de magret sur deux assiettes en les intercalant. Salez et poivrez légèrement. ❸ Faites réduire le vinaigre balsamique dans une petite casserole et versez-le sur le carpaccio. ❹ Faites griller les pignons à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif, parsemez-les sur les assiettes, terminez en décorant de feuilles de cerfeuil ciselées. Servez bien frais.

Crevettes thaïes

2 15 min

• 400 g de crevettes roses cuites • 1 piment frais • 1 tomate • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 citron vert non traité • 6 feuilles de laitue • 2 cm de gingembre frais • 3 cuil. à soupe de sauce de soja • 3 cuil. à soupe de nuoc-mâm

---

❶ Pelez et râpez le gingembre. Lavez, épépinez le piment et hachez-le. Pelez et hachez l'ail et les oignons. Pelez et épépinez la tomate, coupez la chair en petits dés. Prélevez le zeste du citron avec

un couteau économe, râpez-le et pressez le fruit. Ciselez la laitue. Décortiquez les crevettes.

❷ Disposez la laitue ciselée dans deux petits saladiers, garnissez de crevettes et de dés de tomate. Mélangez dans un bol la sauce de soja avec le jus et le zeste de citron, le nuoc-mâm, l'ail, l'oignon et le piment hachés et le gingembre râpé. Versez sur la salade et servez sans attendre.

Kiwis surprise

2 15 min

• 2 gros kiwis • 100 g de crabe au naturel • 1 échalote • 1 citron vert • 2 pincées de curry • 2 gouttes de Tabasco • 1 branche d'aneth • sel, poivre

---

❶ Coupez un chapeau aux kiwis à un tiers de leur hauteur. Évidez-les délicatement avec une petite cuillère en prenant soin de ne pas percer la peau. ❷Mettez la pulpe recueillie dans un saladier. Émiettez le crabe et mettez-le dans le saladier. Épluchez l'échalote et

hachez-la finement. Pressez le citron vert. Ajoutez au contenu du saladier l’échalote hachée, le curry, le Tabasco, le jus de citron, un peu de sel et de poivre. Mélangez bien. Vérifiez l’assaisonnement qui doit être relevé. ❸ Remplissez les kiwis évidés avec cette préparation, posez-les sur des coquetiers. Parsemez le dessus d’aneth ciselé et servez bien frais.

Notre conseil: vous pouvez remplacer le crabe par des crevettes, et l’aneth par de la ciboulette.

Lotte à la vinaigrette de mangue

2 10 min 10 min

• 1 queue de lotte de 400 g sans l'arête • ½ mangue • 2 cm de gingembre • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • sel, poivre

---

❶ Faites pocher la queue de lotte

entière dans de l'eau bouillante salée additionnée de graines de coriandre pendant 10 minutes. Égouttez-la et laissez-la refroidir. ❷ Pendant ce temps, pelez et hachez le gingembre, l'ail et les oignons. Pelez la demi-mangue, mixez la chair avec le vinaigre de xérès. ❸ Mélangez le vinaigre parfumé à la mangue, l'huile, le gingembre, l'ail et l'oignon haché, salez, poivrez. Coupez la lotte en fines tranches, répartissez-les sur deux assiettes. Arrosez de sauce et parsemez de coriandre ciselée.

Mousse à l'avocat et au saumon fumé

2 10 min 1 h

• 2 avocats • 1 tranche de saumon fumé • ½ yaourt nature • ½ citron • sel, poivre

---

❶ Pressez le demi-citron. Épluchez les avocats et coupez la pulpe en morceaux. Coupez le saumon en petits morceaux également. ❷ Mixez l’avocat et le saumon jusqu’à obtention d’une purée. Ajoutez le demi-yaourt, le jus de citron, du sel et du poivre. ❸ Mélangez bien, répartissez dans deux verrines et

laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Notre conseil: Servez cette mousse avec du pain grillé.

Mousse de thon

2 10 min 6 h

• 200 g de thon au naturel • 1 jaune d'oeuf • 5 cl d'huile d'olive • 5 cl de crème liquide très froide • ½ citron • 10 brins de ciboulette • sel, poivre

❶ Mettez un saladier au réfrigérateur plusieurs heures avant de préparer le plat. ❷ Préparez une mayonnaise en battant le jaune d'œuf avec un peu de sel et de poivre et en ajoutant peu à peu l'huile en filet Pressez le demi-citron, ajoutez-le à la mayonnaise.❸ Fouettez la crème dans le saladier froid jusqu'à ce qu'elle prenne la consistance d'une chantilly. Mixez le thon pour le réduire en purée fine. ❹ Mélangez la mayonnaise, le thon et la crème, versez dans deux ramequins et mettez au réfrigérateur pendant 6

heures au minimum. ❺ Démoulez au moment de servir. Décorez de brins de ciboulette ciselés au moment de servir.

Notre conseil: accompagnez de pain de campagne grillé.

Œufs en gelée de cerfeuil

2 10 min 8 min 1 h 20 min

• 2 gros oeufs • 1 bouquet de cerfeuil • 1 feuille de gélatine • 20 cl de bouillon de légumes • 1 cuil. à

❶ Faites tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir. Portez le bouillon de légumes à ébullition. Retirez-le du feu et mettez la feuille de gélatine ramollie. ❷ Ciselez le cerfeuil, mettez-le dans le bouillon, en réservant quelques branches pour le décor. Laissez refroidir le bouillon et filtrez-le. ❸ Faites cuire les oeuf dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, rafraîchissez-les, écalez-les avec précaution et mettez-les dans un saladier d'eau froide vinaigrée. ❹

Versez du bouillon sur 2 cm de hauteur dans deux moules à darioles, faites prendre au réfrigérateur pendant 20 minutes. ❺ Mettez un peu de cerfeuil sur la gelée, déposez un œuf, puis recouvrez d'un peu de cerfeuil et du reste de bouillon. Placez au réfrigérateur au moins 1 heure.

Démoulez les œufs sur des petites assiettes.

Notre conseil: entourez chaque œuf de « mouil-lettes » de pain grillé.

Petits flans au crabe

2 10 min 20 min 2 h

• 3 oeufs entiers + 1 jaune • 20 cl de crème liquide • 150 g de crabe en sachet ou en boîte • 4 cuil. à soupe de coulis de tomates • 1 cuil. à café de sauce Worcestershire • 20 g de beurre •sel, poivre

---

❶ Égouttez et émiettez le crabe avec une four-chette en retirant les cartilages. ❷ Préchauffez le four à 1

80 °C (th. 6). Beurrez deux ramequins. ❸ Dans une jatte, fouettez les œufs entiers et le jaune puis incorporez la crème liquide, le coulis de tomate et la sauce Worcestershire. Ajoutez le crabe, salez, poivrez et mélangez. ❹ Versez la préparation dans les ramequins beurrés. Placez-les dans un plat à four rempli d’eau bouillante à mi-hauteur. Faites cuire au bain-marie pendant 20 minutes. Laissez refroidir les flans avant de les démouler. ❺Mettez-les au frais recouverts d’un film alimentaire pendant au moins 2 heures.

Notre conseil: entourez ces flancs de tomates cerise et de feuilles de mesclun. Vous pouvez les accompagner d'une sauce composée de crème liquide et de jus de citron.

Poivrons méditerranéens

2 20 min 30 min

• 3 poivrons (1 vert, 1 rouge et 1 jaune) • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 1 cuil. à café de cumin • sel

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez puis séchez les poivrons. Déposez-les sur la grille du four et faites-les griller en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils noircissent et que la peau se décolle. Sortez-les du four, enroulez-les dans du film plastique et laissez-les refroidir pendant 10 minutes environ afin de pouvoir les éplucher facilement. ❷ Enlevez la peau des poivrons sans insister sur les parties où la peau ne se décolle pas seule afin de ne pas trop enlever de chair. ❸ Pressez le citron. Découpez la chair des poivrons en

lanières et mettez-les dans un plat en harmonisant les couleurs. Arrosez d'huile d'olive puis de jus de citron. Saupoudrez de cumin puis salez. Servez à température ambiante.

Notre conseil: vous pouvez ajouter une pincée d'ail sec en poudre.

Salade d'endives aux pommes et aux noix

2 15 min 1 h

• 3 endives •• 2 pommes reinettes • 50 g de cerneaux de noix • 1 citron • 1 cuil. à café de moutarde • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 3 cuil. à soupe d'huile de noix • sel, poivre

---

❶ Pressez le citron. Nettoyez les endives et retirez le cône amer situé à la base à l'aide d'un couteau. Coupez les feuilles en fines lanières et arrosez-les avec la moitié du jus de citron. ❷ Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, la

moutarde, l'huile, du sel et du poivre. ❸ Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en fines lamelles. Arrosez-les du reste de jus de citron. ❹ Mettez les endives et les pommes dans un saladier.Versez la vinaigrette et mélangez. ❺ Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure au moins. Parsemez de noix concassées au moment de servir.

Salade d'hiver

2 20 min 15 min 10 min

• 2 endives • 2 tranches

fines de jambon de Parme • 60 g de gruyère • 40 g de cerneaux de noix • 1 branche de persil plat • 1 branche de cerfeuil • 1 cuil. à café de câpres • 1 petit oignon blanc 1 oeuf 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 1 cuil. à café de moutarde de Meaux • sel, poivre

---

➊ Faites durcir l'œuf pendant 10 minutes, rafraîchis-sez-le puis écalez-le. Enlevez les feuilles flétries des endives et ôtez le petit

cône amer à leur base. Lavez-les, essuyez-les et coupez-les en lanières. Coupez le fromage et le jambon en lamelles. Écrasez grossièrement les cerneaux de noix.

❷ Réunissez les ingrédients dans un saladier. ❸ Préparez la vinaigrette dans un bol en mélangeant l’huile, le vinaigre, la moutarde, un peu de sel et de poivre. ❹Versez-la sur la salade et mélangez. Laissez mariner environ 15 minutes.

❺ Pendant ce temps, épluchez et hachez l’oignon avec les câpres. Passez l’œuf dur à la moulinette ou, à défaut, écrasez-le à la fourchette.

Ciselez les herbes. ❻ Au moment de servir, parsemez l’œuf dur, les câpres, l’oignon et les herbes ciselées sur la salade.

Salade de brocolis, thon et œuf mollet

2 · 15 min · 15 min

---

2 brocolis • 2 œufs • 250 g de thon au naturel • 4 cuil. à soupe de mayonnaise • 2 branches d’estragon

---

❶ Lavez et épongez les brocolis, détaillez-les en très petits bouquets.

Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes, égouttez-les, laissez-les refroidir. ❷ Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes, rafraîchissez-les, écalez-les délicatement. Égouttez le thon, mélangez-le à la mayonnaise, ajoutez les bouquets de brocolis.

❸ Répartissez dans deux assiettes creuses ou deux verrines, déposez un œuf dessus. Parsemez de feuilles d'estragon ciselées.

Variantes : remplacez la mayonnaise par une vinaigrette, et le thon par des lamelles de poulet

fumé, ou du fromage de chèvre frais.

Salade de fenouil au pamplemousse

2 10 min

• 1 bulbe de fenouil • 1 poignée de roquette • 1 pamplemousse • 4 brins de ciboulette • 1 cuil. à café de vinaigre balsamique • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Lavez et essuyez le bulbe de fenouil et émincez-le finement. Coupez le pamplemousse en deux et retirez les quartiers avec une petite cuillère en retirant soigneusement les peaux blanches. Lavez et essorez la roquette et répartissez-la dans deux coupelles. ❷ Recouvrez la roquette avec l’émincé de fenouil et les quartiers de pamplemousse. ❸ Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l’huile d’olive et un peu de sel et de poivre. Au moment de servir, arrosez la salade de vinaigrette et parsemez de ciboulette ciselée. Servez bien frais.

Notre conseil: vous pouvez aussi déposer sur la salade quelques copeaux de parmesan.

Salade de girolles

2 20 min 5 min

• 250 g de girolles • 1 fine tranche de jambon cru de 50 g (San Daniel) • 1 cuil. à soupe d'huile de noisette • 1 cuil. à soupe d'huile de pépin de raisin • ½ cuil. à soupe de vinaigre • 1 cuil.

à soupe de vinaigre de xérès · 60 g de feuilles de roquette • 50 g de noisettes hachées • 1 oignon nouveau • 2 branches de persil plat · sel, poivre

---

❶ Lavez et épongez les girolles. Épluchez et émincez l'oignon. Ciselez le persil. Lavez la roquette, essorez-la. ❷ Mettez les girolles dans une casserole large avec un petit verre d'eau et un peu de sel. Couvrez et laissez cuire 3 minutes environ après l'ébullition. Égouttez les champignons. ❸ Préparez la

vinaigrette en mélangeant les deux vinaigres, du sel, du poivre, puis ajoutez en fouettant les deux huiles.

❹ Dans un saladier, mélangez les girolles, l'oignon émincé puis la roquette.

❺ Mélangez délicatement, répartissez dans deux coupelles et parsemez de lamelles de jambon et de noisettes hachées.

Salade de mâche en couleur

2 10 min

- **1 sachet de mâche** • **1**

sachet de crabe au naturel • 1 poivron rouge • 1 cuil. à café de câpres • 1 échalote • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • ½ cuil. à café de curry • 1 branche d'aneth • sel, poivre

---

❶ Lavez, épépinez le poivron et coupez-le en petits dés. Lavez et essorez la salade. Épluchez et émincez l'échalote. ❷ Disposez la

mâche au fond d'un saladier, mettez le crabe en dôme au milieu, entourez-le de dés de poivrons: vous aurez une belle harmonie de couleurs. ❸ Préparez la sauce en mettant le curry, la moutarde et le vinaigre avec un peu de sel et de poivre dans un bol. Fouettez et ajoutez les huiles en les versant goutte à goutte comme pour monter une mayonnaise. ❹ Au moment de servir, versez la sauce sur la salade, et parsemez d'aneth ciselé et de câpres.

Notre conseil: vous pouvez remplacer l'aneth par du persil et le

crabe par des allumettes de jambon.

Salade de pommes de terre aux herbes

2 10 min 20 min

• 200 g de pommes de terre rattes • 1 bouquet de persil plat • 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 gousses d'ail • 1 échalote • 1 feuille de laurier • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • sel, poivre du moulin

❶ Épluchez les gousses d'ail en les laissant entières. Versez l'huile dans un bol, mettez les gousses d'ail et la feuille de laurier émiettée. Laissez mariner pendant 30 minutes au minimum. ❷ Lavez les pommes de terre, faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes selon leur grosseur. Égouttez-les et laissez-les légèrement refroidir. Pelez-les, coupez-les en deux et mettez-les dans un saladier. ❸ Épluchez et hachez l'échalote. Mélangez dans un bol les vinaigres avec du sel, du poivre et l'échalote hachée. Filtrez

l'huile et versez-la dans le bol en fouettant pour émulsionner. ❹ Versez sur les pommes de terre. Ciselez le persil, parsemez-le sur la salade, mélangez bien.

Salade de poulet au céleri et aux amandes

2 15 min 5 min

---

300 g de blanc de poulet cuit • 1 branche de céleri • 4 cuil. à soupe de mayonnaise au citron • 80 g d'amandes effilées

❶ Faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif jusqu’à ce qu’elles soient dorées. Réservez.

❷ Coupez le poulet en dés, émincez la branche de céleri en petites rondelles, mélangez-les avec la mayonnaise, répartissez dans deux verrines et parsemez d’amandes grillées.

Salade de poulet fumé

2 15 min 10 min

• ½ poulet fumé cuit • 2 œufs • 2 petites tomates grappe · 1 petite boîte de maïs • 6 feuilles de laitue • 50 g de parmesan • 1 citron • 6 gouttes de Worcestershire sauce • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Faites durcir les œufs, rafraîchissez-les, écalez-les et coupez-les en rondelles. Lavez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Égouttez le maïs. Prélevez la chair du poulet sur la

carcasse et coupez-la en dés. Ciselez les feuilles de salade. ❷ Mettez dans un saladier les feuilles de laitue, le mais, les dés de tomate, le poulet et les rondelles d’œuf. ❸ Pressez le citron. Battez à la fourchette dans un bol le jus de citron avec du sel et du poivre, ajoutez la Worcestershire sauce, le parmesan et l’huile. Vérifiez l’assaisonnement, versez sur la salade et servez immédiatement.

Notre conseil: vous pouvez préparer la salade le matin, la mettre au frais et verser l’assaisonnement au moment de

servir.

Salade de saumon fumé au chèvre frais

2 10 min

• 150 g de saumon fumé le persil • 100 g de chèvre frais · 4 dattes • 1 sachet de mesclun • 1 branche d’estragon • 1 branche de ciboulette • 1 branche de persil plat • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 2 cuil. à soupe d’huile

d’olive • sel, poivre

---

❶ Lavez et essorez le mesclun. Coupez les dattes en petits dés. Taillez le saumon fumé en lanières et le chèvre frais en dés. Ciselez les herbes.

❷ Préparez la sauce en fouettant le vinaigre balsamique avec l’huile d’olive et un peu de sel et de poivre.
❸ Au moment de servir, disposez le mesclun dans deux coupes, arrosez de sauce, mélangez, puis déposez dessus les lamelles de saumon et les dés de chèvre. Décorez avec les herbes ciselées et les morceaux de

datte.

Notre conseil: si vous n’aimez pas le mélange sucré-salé, remplacez les dattes par des tomates cerise coupées en quatre.

Saumon mariné au poivre vert

2 10 min 30 min 12 h

• 300 g de saumon cru • 2 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 citron • 1 échalote • 1 cuil. à café de sucre cristallisé • ½

bouquet de ciboulette • 1 cuil. à soupe de poivre vert concassé • sel

---

❶ Entourez le saumon d’un film plastique et mettez-le au congélateur pendant 30 minutes afin de pouvoir le trancher plus facilement ❷ Épluchez et hachez l’échalote. Ciselez la ciboulette. Pressez le citron. ❸ Sortez le saumon du congélateur et coupez-le en tranches très fines. Déposez les filets de saumon dans un plat creux, parsemez-les d’échalote hachée, de ciboulette et de poivre vert concassé. Salez légèrement,

répartissez le sucre sur les flets. Versez le jus du citron et enfin arrosez d’huile d’olive. ❹ Faites mariner au frais pendant au moins 12 heures. Servez bien frais.

Nos conseils: vous pouvez remplacer la ciboulette par de l’aneth et le poivre vert par des baies roses. Servez cette entrée avec du pain de seigle.

Tzatziki

2 15 min 2 h

• 2 petits concombres • 1 gousse d’ail • 200 g de yaourt grec • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • 1 cuil. à soupe d’huile d’olive • 2 branches d’aneth • sel, poivre

---

❶ Épluchez l’ail, écrasez-le avec un presse-ail. Ciselez finement l’aneth. Pelez les concombres, coupez-les en tronçons, ôtez les graines et hachez-les. Mélangez-les dans un saladier avec les yaourts, l’huile, le vinaigre et l’ail écrasé. Salez et poivrez. ❷

Versez la préparation dans deux verrines, parsemez d'aneth et laissez refroidir pendant au moins 2 heures au réfrigérateur.

Notre conseil: servez cette entrée avec de la pita ou du pain frais.

Verrines de thon, pommes de terre et curry

2 10 min 20 min

• 300 g de thon au naturel en boîte • 400 g de pommes de terre • 25 cl de

crème fraîche épaisse • 12 brins de ciboulette •2 cuil. à café de curry en poudre • sel, poivre

---

➊ Faites cuire les pommes de terre sans les peler pendant 20 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir, puis pelez-les et détaillez-les en cubes.

➋ Mélangez dans un saladier la crème avec le curry, un peu de sel et de poivre. Ajoutez le thon bien égoutté, mélangez, à nouveau. Répartissez les dés de pomme de terre dans deux verrines, disposez

dessus la préparation au thon, recouvrez de ciboulette ciselée.

Agneau à l'indienne

2 20 min 3 h 1 h

• 400 g d'épaule d'agneau •1 oignon •1 gousse d'ail • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 yaourt nature • ½ citron •1 cuil. à café de graines de cumin • 1 clou de girofle • 1 cuil. à café de curry • 1 cuil. à café de

gingembre • 1 pincée de piment de Cayenne • 1 bouquet de coriandre • 3 branches de menthe • sel, poivre

---

❶ Coupez la viande en dés. Épluchez l'oignon et l'ail, hachez-les. ❷ Mélangez dans un plat creux le yaourt avec le jus du demi-citron, l'ail, l'oignon et toutes les épices, un peu de sel et de poivre. Mettez les dés d'agneau dans la marinade, recouvrez le plat d'un film alimentaire et placez au frais pendant 3 heures.❸ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites

dorer la viande, puis versez la marinade. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure. ❹ Ciselez la coriandre et la menthe, parsemez-la sur la viande au moment de servir. Accompagnez de riz blanc nature.

Blancs de dinde à l’estragon

2 · 15 min · 25 min

• 2 escalopes de dinde • 100 g de champignons de Paris • 4 branches d’estragon • 2 cuil. à soupe

de crème fraîche • 25 g de beurre • 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • sel, poivre .

➊ Ciselez les feuilles d'estragon. Lavez, essuyez et émincez les champignons. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faites revenir les champignons émincés pendant 10 minutes environ. Réservez-les dans une assiette.

➋ Remettez un peu de beurre dans la poêle et faites dorer les escalopes pendant 5 minutes de chaque côté.

Ajoutez les champignons, salez, poivrez et parsemez d'estragon.

❸ Disposez les escalopes sur un plat et déglacez la poêle avec la moutarde et la crème. Remuez doucement et versez cette sauce sur les escalopes. Servez aussitôt.

Notre conseil: accompagnez ce plat de pâtes fraîches.

Blancs de poulet à la japonaise

2 10 min 6 min

• 2 blancs de poulet • 5 cuil. à soupe de sauce de soja japonaise • 3 cuil. à soupe de saké • 1 cuil. à soupe de sucre • 1 pincée de piment d’Espelette • sel

---

❶ Coupez les blancs de poulet en cubes. Dans un bol, mélangez la sauce de soja, le saké, le sucre et le piment. ❷ Badigeonnez les blancs avec ce mélange, puis enfilez-les sur des brochettes en bois huilées et faites-les griller 3 minutes de chaque côté en arrosant avec la sauce.

Notre conseil: servez avec du riz à la vapeur et une salade de crudités assaisonnée à la sauce de soja.

Blancs de poulet marinés au citron

2 10 min 1 h 25 min

• 2 blancs de poulet • 2 gousses d'ail • 2 citrons non traités •1 feuille de laurier • 1 branche de romarin • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Pressez un citron, coupez le second en tranches fines en recueillant le jus. Épluchez l’ail, émincez-le. ❷ Mettez les blancs de poulet dans un plat creux, émiettez dessus la feuille de laurier, effeuillez le romarin, salez, poivrez, parsemez d’ail émincé puis arrosez avec le jus de citron et 1 cuillerée à soupe d’huile. Retournez les blancs de poulet dans la marinade, puis mettez au frais pendant 1 heure. ❸ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites chauffer le reste d’huile dans une sauteuse, faites dorer les blancs de poulet. Mettez-les ensuite dans un plat à four, recouvrez-les de jus

de cuisson, de marinade et de rondelles de citron et enfournez. Laissez cuire 20 minutes.

Notre conseil: accompagnez de courgettes sautées.

Boudin aux deux pommes

2 15 min 45 min

• 300 g de boudin noir • 500 g de pommes de terre • 2 pommes •20 g de beurre •2 cuil. à soupe d'huile • 1 oignon • sel,

poivre

---

❶ Épluchez les pommes de terre et les pommes. Coupez-les en rondelles. ❷ Faites revenir les pommes de terre et l'oignon dans l'huile pendant 20 minutes. Salez et poivrez. Réservez au chaud. ❸ Faites revenir les pommes dans le beurre pendant 10 minutes. Salez et poivrez. Réservez au chaud également. ❹ Faites griller les boudins à la poêle pendant 7 minutes de chaque côté à feu vif. Servez les boudins entourés des deux pommes.

Boulettes de bœuf au basilic

2 20 min 45 min

• 300 g de steak haché • 40 g de mie de pain • 3 cuil. à soupe de lait • 1 gousse d'ail • 1 œuf • 50 g de gruyère râpé • 2 branches de basilic • 1 oignon • 400 g de tomates • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une sauteuse

avec l’huile. Pelez, épépinez les tomates et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans la sauteuse et laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes. ❷ Pendant ce temps, mettez la viande dans un plat. Épluchez l’ail, pressez-le au-dessus du plat. Ajoutez l’œuf, le basilic et le gruyère râpé. Salez et poivrez, mélangez bien. ❸ Faites chauffer le lait dans une casserole. Émiettez le pain, mettez-le dans le lait chaud. Retirez du feu et travaillez avec une fourchette jusqu’à obtention d’une pâte. ❹ Ajoutez-la à la viande et formez des boulettes. Mettez-les dans la sauce tomate. Faites cuire

pendant 15 minutes.

❺ Parsemez de basilic ciselé au moment de servir.

Bricks au fromage et à la menthe

2 20 min 20 min

• 4 feuilles de brick • 250 g de fromage de chèvre frais (type brousse) • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à soupe de feuilles de menthe ciselée • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Dans un saladier, mélangez le fromage avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, le cumin et la menthe. Salez et poivrez. ❷ Partagez la préparation en quatre parties, déposez chacune d'elle au centre des feuilles de brick. Fermez les feuilles en formant un triangle ou un carré. ❸ Badigeonnez ces bricks avec l'huile restante et déposez-les dans un plat à gratin. Enfournez et faites cuire 10 minutes de chaque côté.

Notre conseil: servez avec une

salade de mesclun.

Brioches farcies au roquefort

2 15 min 10 min

• 2 brioches individuelles • 30 g de roquefort • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • quelques gouttes de cognac • poivre du moulin

---

❶ Préchauffez le four à 150°C (th. 5). Retirez la tête des brioches, creusez-les légèrement en prenant soin de ne pas les percer. ❷ Dans

un bol, mélangez le fromage et la crème. Ajoutez le cognac. Poivrez. ❸ Remplissez les brioches avec cette préparation. Posez les chapeaux par dessus et passez au four pendant 10 minutes pour réchauffer les brioches.

Notre conseil: vous pouvez servir ces brioches sur un lit de salade de mesclun.

Brochettes de blanc de poulet

2 10 min 2 h 10 min

• 2 blancs de poulet de 200 g chacun • 3 cuil. à soupe d’huile d’arachide • 3 cuil. à soupe de marsala doux • 2 gousses d’ail • 2 cuil. à café de graines de sésame • sel, poivre

❶ Épluchez et écrasez les gousses d’ail. Coupez les blancs de poulet en cubes. Mélangez dans un saladier l’huile, le marsala doux, les gousses d’ail écrasées et les graines de sésame. Salez et poivrez. ❷ Plongez les cubes de poulet dans cette sauce, mélangez bien pour que les

morceaux soient imprégnés et laissez mariner 2 heures au frais. ❸ Embrochez les cubes de poulet sur des piques et faites-les cuire au gril 5 minutes de chaque côté.

Bruschettas d'aubergine au chèvre et au thym

2 10 min 30 min

---

2 grandes tranches de pain de campagne • 1 aubergine • 2 fromages de chèvre Picodon • 2 poignées de mesclun • 4

cuil. à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de thym effeuillé • sel, poivre du moulin

---

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et essuyez l'aubergine, coupez-la en fines rondelles, badigeonnez-les d'huile d'olive, salez-les, poivrez-les et mettez-les dans un plat à four. Faites cuire pendant 30 minutes.

❷ Déposez les tranches d'aubergine cuites sur les tranches de pain,

mettez dessus un petit fromage, parsemez de thym et passez sous le gril pendant 3 minutes.

❸ Lavez et essorez le mesclun, répartissez-le sur deux assiettes, déposez dessus une bruschetta.

Notre conseil : si vous êtes pressé, utilisez des aubergines grillées surgelées.

Champignons farcis

2 15 min 25 min

• 4 gros champignons de Paris • 2 tranches fines de jambon blanc •1 branche de persil plat • 1 branche de cerfeuil • 1 oeuf 1 cuil. à soupe d’huile • 1 cuil. à soupe de chapelure • 30 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Ciselez le persil et le cerfeuil. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Coupez les bouts terreux des champignons. Rincez les champignons à l’eau et essuyez-les avec un torchon. Séparez les têtes des pieds. ❷ Mixez le jambon

dégraissé avec les pieds des champignons. Salez et poivrez. Ajoutez les fines herbes hachées, l'œuf battu et l'huile. Farcissez les champignons et déposez-les dans un plat à gratin.

❸ Saupoudrez de chapelure et parsemez de morceaux de beurre. Faites cuire pendant 25 minutes.

Clafoutis de tomates

2 10 min 50 min

• 300 g de tomates cerise • 20 cl de crème • 2 oeufs • 1

cuil. à soupe d’huile d’olive • 4 branches de basilic • 60 g de parmesan • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 1 80 °C (th. 6). Lavez les tomates, essuyez-les et répartissez-les dans deux plats à four individuels. Salez et poivrez. Arrosez d’huile d’olive et mettez à cuire 30 minutes au four. ❷ Battez les œufs avec la crème dans un saladier, ajoutez le parmesan râpé et les feuilles de basilic ciselées. Salez et poivrez. ❸ Sortez les plats du four et versez la préparation sur les tomates. Enfournez une

nouvelle fois et laissez cuire pendant 20 minutes environ. Servez sans attendre.

Cocottes de choucroute et pavés de cabillaud

2 10 min 30 min

---

400 g de choucroute cuite • 2 pavés de cabillaud de 150 g • 6 baies de genièvre • 10 cl de vin blanc sec • sel, cumin, poivre du moulin

---

❶ Versez le vin blanc dans une sauteuse, mettez la choucroute, les baies de genièvre, réchauffez à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant de temps en temps.

❷ Pendant ce temps, faites pocher les filets de poisson dans de l’eau salée pendant 8 à 10 minutes. Répartissez la choucroute dans deux petites cocottes, déposez dessus un pavé de cabillaud, saupoudrez d’un peu de cumin et de poivre du moulin. Servez bien chaud.

Variantes : remplacez le cabillaud par du haddock, ou des noix de

Saint-Jacques revenues dans une noisette de beurre pendant 5 minutes.

Coquelet au citron

2 20 min 1 h 40 min

• 2 coquelets • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide • ½ citron • sel, poivre

---

➊ Épluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Pressez le demi-citron. Coupez les coquelets en deux et

aplatissez-les. ❷ Mixez l'oignon, l'ail, l'huile et le jus de citron, avec un peu de sel et de poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Nappez les coquelets avec cette préparation. ❸ Laissez macérer au frais pendant 1 heure. ❹ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Sortez les coquelets de la marinade et déposez-les dans un plat à gratin. Laissez cuire au four pendant 40 minutes.

Notre conseil: Servez ce coquelet avec de la polenta.

Côtelettes d’agneau à la provençale

2 20 min 30 min 1 h

• 4 côtelettes d’agneau • 3 cuil. à soupe d’huile d’olive • 2 brins de thym • 1 feuille de laurier • 1 gousse d’ail • 1 citron • 250 g de petites pommes de terre • 1 oignon • 1 courgette • 1 aubergine • 2 tomates • sel, poivre

---

❶ Épluchez la gousse d’ail, écrasez-la au presse-ail. Pressez le citron.

Mélangez l’huile d’olive, le thym, le laurier, l’ail et le jus de citron dans un plat creux. Mettez les côtelettes dans cette marinade, retournez-les pour qu’elles soient imprégnées. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes environ. ❷ Pendant ce temps, pelez les oignons et coupez-les en dés ainsi que la courgette, l’aubergine et les tomates. Faites revenir tous ces légumes dans une sauteuse avec un peu d’huile d’olive. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 15 minutes environ. o Faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 minutes. ❹ Égouttez les côtelettes,

faites-les griller dans une poêle avec un peu d'huile pendant 5 minutes de chaque côté. Disposez-les sur un plat, entourez-les de légumes. Servez très chaud.

Cuisses de poulet aux épices

2 10 mn 45 min 20 min .

• 4 petites cuisses de poulet sans peau • ½ citron • 3 cm de gingembre • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à café de sucre roux • 1 cuil. à café de miel liquide • ½

bouquet de coriandre • 1 piment vert • 2 cuil. à soupe d’huile de tournesol • sel

---

❶ Préparez la marinade: épluchez l’ail, écrasez-le au presse-ail. Pressez le demi-citron. Pelez et râpez le gingembre. Épépinez le piment vert et hachez-le en vous lavant les mains immédiatement après l’avoir manipulé. Mélangez l’huile, le jus de citron, le gingembre, l’ail, le piment vert haché, du sel, le sucre et le miel dans un saladier. ❷ Placez les cuisses de poulet dans cette

préparation, retournez-les plusieurs fois pour bien les enrober. Laissez mariner 45 minutes au frais. ❸ Préchauffez le gril. Hachez la coriandre, ajoutez-la à la marinade. Versez le poulet et sa marinade dans un plat à gratin. Faites griller 20 minutes environ en retournant les cuisses de temps en temps et en les arrosant avec la marinade jusqu'à ce que le poulet soit doré. Servez avec du riz basmati.

Curry express

2 20 min 6 min

• 200 g de viande à griller, boeuf ou agneau • 2 oignons • ½ poivron rouge • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à café de curry en poudre • 150 g de purée de tomate nature 100 g de lait de coco • 1 citron vert non traité • 4 branches de coriandre fraîche • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel

---

❶ Détaillez la viande en lamelles très fines. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Émincez le poivron rouge en lanières fines. Prélevez le

zeste du citron vert avec un couteau économe et pressez le fruit. Râpez le zeste. Ciselez la coriandre. ❷ Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Faites revenir les oignons, le poivron et l'ail pendant 2 minutes puis saupoudrez de curry. Ajoutez la purée de tomate. Donnez un bouillon puis versez le lait de coco. Salez et laissez frémir 2 minutes. ❸ Ajoutez la viande. Mélangez pendant 3 minutes pour qu'elle soit juste saisie. ❹ Incorporez enfin le jus, le zeste du citron et la coriandre. Versez dans deux assiettes creuses.

Notre conseil: Servez avec du riz blanc et une mangue pelée et coupée en fines lamelles

Dos de cabillaud aux champignons

2 15 min 30 min

• 2 dos de cabillaud • 3 tomates • 150 g de champignons de Paris • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches d'aneth • ½ bouquet de ciboulette • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Pelez et épépinez les tomates, coupez la chair en cubes. Lavez, essuyez et émincez les champignons. ❷ Disposez dans un plat à four une couche de tomates, les champignons, arrosez avec 1 cuillerée d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites cuire au four pendant 15 minutes. ❸ Sortez le plat du four et posez les deux dos de cabillaud sur les légumes. Ciselez l'aneth et la ciboulette. Mélangez le reste d'huile avec les herbes, du sel et du poivre. Versez cette sauce sur le poisson, puis remettez au four pendant 10 à 15 minutes.

Émincé de poulet en persillade

2 10 min 10 min

• 2 filet de poulet • 2 gousses d’ail • 50 g de beurre • 4 branches de persil plat • sel, poivre

---

❶ Découpez les filets de poulet en lanières. Épluchez les gousses d’ail et coupez-les en lamelles. Ciselez le persil. Faites fondre le beurre dans une poêle. Dès qu’il mousse, faites dorer l’ail pendant 2 minutes puis retirez-le. ❷ Faites cuire les

lanières de poulet pendant 10 minutes en les retournant régulièrement, remettez l'ail et les feuilles de persil ciselées, salez, poivrez, mélangez bien. Servez sans attendre.

Escalopes de veau à l'italienne

2 10 min 10 min

• 2 escalopes de veau très minces • 2 tranches de jambon de Parme • 20 g de parmesan • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à

soupe de marsala • 2 feuilles de sauge • sel, poivre

---

❶ Coupez le jambon en lamelles. Faites dorer les escalopes à la poêle dans l'huile d'olive sur les deux faces et laissez-les cuire 4 minutes. Salez et poivrez. ❷ Répartissez le jambon coupé, le parmesan et une feuille de sauge sur chaque escalope. Ajoutez le marsala. Couvrez et laissez le fromage fondre à feu doux pendant 5 minutes. Servez sans attendre.

Notre conseil: accompagnez ce plat de spaghettis.

Escalopes de veau panées au parmesan

2 5 min 15 min

• 2 escalopes de veau larges et fines • 1 œuf. • 3 cuil. à soupe de parmesan râpé • 3 pincées d'origan • 20 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive 2 anchois roulés (facultatif) • 3 cuil. à soupe de

chapelure • ½ citron • sel, poivre

---

❶ Battez l'œuf en omelette dans une assiette creuse, salez peu, poivrez. Versez la chapelure et le parmesan avec l'origan dans une autre assiette creuse, mélangez-les bien. ❷ Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Trempez les escalopes successivement dans l'œuf battu puis dans le mélange parmesan-chapelure. Faites-les dorer sur les deux faces d'abord à feu vif, puis poursuivez la cuisson à feu doux. ❸ Coupez le demi-citron en rondelles. Disposez les escalopes

sur les assiettes, décorez avec un anchois roulé et une rondelle de citron.

Notre conseil: accompagnez ce plat de tagliatelles, de brocolis ou de tomates poêlées.

Filet mignon au gouda au cumin

2 10 min 50 min

• 1 filet mignon de 350 g • 200 g de gouda au cumin • 1 gousse d'ail • 1 verre de vin blanc sec • 1 feuille de

laurier • 40 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Épluchez l'ail, écrasez-le. Salez et poivrez le filet mignon, mettez-le dans un plat à four avec la feuille de laurier, l'ail, le vin blanc et la moitié du beurre. Faites cuire 40 minutes. ❷ Sortez le filet mignon du four, découpez-le en tranches de 2 cm d'épaisseur. Coupez le gouda en tranches de la même taille.

❸ Mettez les tranches de filet dans le plat, recouvrez-les de tranches de fromage, et faites gratiner pendant

10 minutes. Servez immédiatement.

Notre conseil: accompagnez ce filet mignon de brocolis à la vapeur, de choux de Bruxelles sautés, ou encore d'une poêlée de légumes.

Filet mignon rôti aux pommes et aux poires

2 15 min 45 min

• 1 filet mignon de 350 g • 1 poire comice • 1 pomme golden • 15 g de raisins de Corinthe • 30 g de beurre •

1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe d’huile d’arachide • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 1 pincée de graines de cumin • 2 cm de gingembre frais • sel, poivre

---

❶ Salez et poivrez le filet mignon. Faites chauffer l’huile dans une cocotte et faites dorer le filet sur toutes ses faces à feu vif. Retirez-le et jetez le gras. Déglacez avec le vinaigre et ajoutez le miel. ❷ Remettez le filet dans la cocotte, saupoudrez de cumin et roulez-le

dans le miel. Faites cuire à feu doux environ 20 minutes. ❸ Pelez la pomme et la poire. Coupez-les en gros cubes. Pelez et râpez le gingembre. Faites chauffer le beurre dans une sauteuse, ajoutez les fruits. Faites dorer 5 minutes à feu vif. Ajoutez le gingembre et les raisins. Mélangez et retirez du feu. ❹ Posez les fruits autour de la viande et laissez cuire 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps. Servez sans attendre.

Filets de dinde à la sauce vierge

2 10 min 15 min

• 2 filets de dinde • 1 branche de thym • 1 tomate • 1 gousse d’ail • 2 branches de basilic • 2 branches de persil plat • 2 branches d’estragon • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 citron • sel, poivre

---

❶ Effeuillez le thym sur les filets de dinde. Faites-les cuire au four à 210 °C (th. 7) ou à la vapeur pendant 15 5 minutes. ❷ Pendant ce temps, préparez la sauce : pelez et épépinez la tomate, coupez la

chair en petits dés. Pressez le citron. Épluchez l'ail, écrasez-le au presse-ail. Ciselez le basilic, le persil et l'estragon. Mélangez bien dans un grand bol l'ail, les herbes, le jus de citron, les dés de tomate, l'huile d'olive. Salez et poivrez. ❸ Déposez un filet de dinde sur chaque assiette, arrosez-le de sauce.

Notre conseil: accompagnez ce plat léger et parfumé de légumes à la vapeur: carottes, brocolis, haricots verts...

Filets de poulet farcis

2 15 min 25 min

• 2 filets de poulet épais de 150 g chacun • 100 g de champignons • 2 oignons • 1 tranche de jambon cru de 100 g • 2 branches de persil • 1 cuil. à soupe de baies roses • 50 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Coupez les filets de poulet en deux dans leur épaisseur sans les séparer pour former un chausson. Lavez et essuyez les champignons. Épluchez les oignons. Hachez les

champignons et les oignons avec le jambon et le persil, ajoutez ensuite les baies roses, du sel et du poivre.

Farcissez les filets de poulet avec ce hachis. ❷ Faites fondre le beurre dans une poêle, faites dorer les filets de poulet sur les deux faces, puis laissez cuire à petit feu pendant 20 minutes. Servez bien chaud.

Notre conseil: accompagnez ces filets de poulet de tagliatelles sauce au citron.

Filets de poulet tomates et épices

2 15 min 15 min

• 2 filets de poulet de 150 g • piment oiseau • oignon • 1 gousse d'ail • 200 g de pulpe de tomate en bocal • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 120 g de riz blanc • sel

---

❶ Pelez et hachez l'ail et l'oignon, mettez-les dans une casserole, ajoutez le piment émietté et la pulpe de tomate. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. ❷ Pendant ce temps, détaillez les filets

de poulet en lanières. Versez l'huile dans une poêle, faites cuire le poulet à feu doux pendant 10minutes, salez. ❸ Faites cuire le riz séparément, égouttez-le et répartissez-le dans deux petites cocottes. o Déposez dessus les lanières de poulet, nappez de sauce tomate pimentée, servez bien chaud.

Frittata au parmesan

2 10 min 10 min

• 4 oeufs • 1 oignon • 2

cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe de parmesan • 1 cuil. à soupe de crème fraîche • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 brin de menthe • sel, poivre

---

❶ Épluchez et hachez l'oignon. Dans une poêle, faites-le revenir dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. ❷ Battez les œufs avec la crème fraîche, le parmesan, la chapelure et la menthe ciselée. Salez et poivrez. ❸ Ajoutez le reste d'huile d'olive dans la poêle, versez les œufs et faites-les cuire 5

minutes, puis retournez l'omelette sur une assiette et faites-la cuire sur l'autre côté pendant 3 minutes. Découpez-la en cubes et servez tiède ou froid.

Notre conseil: vous pouvez aussi servir la frittata à l'apéritif.

Gratin d'épinards aux oeufs et au jambon

2 10 min 20 min

---

300 g d'épinards en boîte • 4 oeufs • 75 g d'allumettes

de jambon • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 100 g de gruyère râpé • poivre du moulin

---

❶ Faites durcir les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes, rafraîchissez-les, écalez-les. ❷ Égouttez les épinards, répartissez-les dans deux petites cocottes, recouvrez d'allumettes de jambon. Coupez les œufs en rondelles, mettez-les sur le jambon, recouvrez de crème et saupoudrez de fromage râpé. Poivrez. ❸ Passez sous le gril du four pendant 5 à 8 minutes.

Variante : remplacez les allumettes de jambon par des petits lardons.

Gratin de poireaux à la tomme de brebis

2 15 min 25 min

• 4 gros poireaux • 4 tranches fines de jambon Serrano • 50 g de tomme de brebis • 2 cuil. à soupe de crème liquide • sel, poivre

➊ Lavez les poireaux, coupez-les en ne conservant que le blanc. Vous utiliserez le vert pour un potage, par exemple. Faites cuire les blancs de poireau pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée. ➋ Hachez deux tranches de jambon et râpez la moitié du fromage. Mélangez-les dans un saladier avec 1 cuillerée à soupe de crème. ➌ Égouttez les poireaux, fendez-les en deux et retirez le centre, hachez-le et incorporez-le au hachis jambon-fromage. Farcissez les poireaux avec la préparation. ➍ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étalez 1

cuillerée à soupe de crème dans un plat à gratin. Posez les poireaux farcis dans le plat et nappez-les avec la crème restante. Enfournez 10 minutes. ❺ Pendant ce temps, coupez le reste de fromage et de jambon en lamelles. Déposez-les sur les poireaux et remettez au four pendant 10 minutes. Servez très chaud.

Grillades de porc sauce barbecue

2 15 min 25 min

---

2 grillades de porc • 1

gousse d'ail • 1 petit oignon • 2 cuil. à soupe de ketchup • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 1 cuil. à café de moutarde forte • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • cuil. à soupe de Worcestershire sauce • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Pelez l'ail et l'oignon, hachez-les finement, mettez-les dans un saladier, ajoutez le ketchup, la moutarde, l'huile, le miel, la Worcestershire sauce, du sel et du poivre, mélangez bien. Mettez les

grillades de porc dans la sauce.

❷ Égouttez les grillades, déposez-les dans un plat à four et faites cuire pendant 25 minutes en arrosant très régulièrement de sauce.

Nos conseils : accompagnez de chips. Faites cuire ces grillades au barbecue, en été.

Variante : Utilisez la même sauce pour des blancs de poulet et des travers de porc.

Lapin paquet

2 5 min 20 min

• 2 gros râbles de lapin (ou 4 petits) • 4 tranches fines de lard fumé • 1 cuil. à café de thym • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Entourez chaque râble de lapin de deux tranches fines de lard fumé. Saupoudrez de thym et poivrez.

❷ Déposez les râbles dans un plat à four, arrosez-les d'huile et faites-les cuire pendant 20 minutes. Servez

sans attendre.

Notre conseil: servez ce plat avec des tomates cuites à la poêle et des chips.

Maquereaux à l'huile d'olive et au citron

2 10 min 12 h 10 min

• 2 maquereaux • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • sel, poivre

❶ Demandez au poissonnier de lever les filets de maquereau. Déposez les filets dans un plat à four. ❷ Pressez le citron. Mélangez dans un bol le jus de citron, l'huile, du sel, du poivre, le thym effeuillé et la feuille de laurier brisée en plusieurs morceaux. ❸ Versez cette préparation sur le poisson et laissez mariner 12 heures au frais. 0 Préchauffez le four à 210°C (th. 7) et faites cuire le poisson pendant 10 minutes en le retournant à mi-cuisson.

Notre conseil: servez ces filets

avec des pommes vapeur.

Mijotée de moules au cidre et au lard

2 20 min 10 min

• 2 litres de moules • 4 pincées de piment d'Espelette • 1 bouteille de cidre bouché brut • 100 g d'allumettes de lard fumé • 40 g de beurre = 1 cuil. à soupe de farine • sel

---

❶ Grattez et lavez les moules. ❷

Faites dorer les allumettes de lard dans une sauteuse sans matières grasses pendant 2 minutes, puis ajoutez les moules. Arrosez de cidre, ajoutez le piment, salez et faites bouillir. Poursuivez la cuisson des moules pendant 5 minutes, jusqu’à ce qu’elles soient toutes ouvertes. ❸ Retirez-les avec une écumoire. Faites réduire le jus de cuisson d’un tiers. Malaxez le beurre avec la farine et incorporez ce beurre manié au jus en mélangeant bien. ❹ Remettez les moules pour les réchauffer pendant 2 minutes et servez aussitôt dans des assiettes creuses.

Œufs cocotte au gruyère

2 5 min 10 min

• 4 œufs • 100 g de gruyère râpé • 40 g de beurre • 2 cuil. à soupe de crème fraîchie •½ bouquet de ciboulette • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

❷ Beurrez deux petites cocottes. Cassez deux œufs dans chacune d'elles, ajoutez la crème, salez et poivrez. Saupoudrez de gruyère

râpé. ❸ Déposez les cocottes dans un plat à gratin rempli à mi-hauteur d'eau bouillante, enfournez. Laissez cuire 7 à 10 minutes. Le blanc doit être coagulé et les jaunes, liquides. ❹ Parsemez de ciboulette ciselée au moment de servir.

Omelette à l'oseille et aux lardons

2 10 min 15 min

---

4 œufs • 10 cl de lait • 1 poignée d'oseille surgelée • 50 g d'allumettes de lard fumé • 3 cuil. à soupe

d’huile d’olive • sel, poivre

---

❶ Faites dorer les allumettes de lard fumé à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Réservez. Battez les œufs avec le lait, l’oseille, un peu de sel et de poivre, ajoutez les lardons.

❷ Faites chauffer l’huile dans une poêle, versez les œufs, faites cuire à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, repliez l’omelette en chausson, servez immédiatement.

Paupiettes de poulet d’Héloïse

2 15 min 35 min

• 2 escalopes de poulet fines et larges • 1 tranche de jambon de Bayonne • 1 échalote • 70 g de champignons • 2 pincées de piment d'Espelette • 2 branches de coriandre • 2 branches de persil plat • 80 g de beurre • 1 cuil. à soupe de chapelure • ¼ de citron non traité sel, poivre

---

❶ Préparez la farce: ciselez les

herbes, épluchez l'échalote, lavez et essuyez les champignons, ôtez la couenne du jambon. Prélevez le zeste du citron. Hachez échalotes, jambon, herbes et zeste. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la chapelure, du sel et du poivre, le piment et 30 g de beurre. Mélangez bien, séparez la farce en deux.

❷ Disposez la moitié de la farce sur chaque escalope, refermez-les bien hermétiquement et ficelez-les. ❸ Faites fondre le reste de beurre dans une cocotte, faites dorer les paupiettes sur toutes leurs faces, salez et poivrez puis couvrez. Laissez cuire environ 35 minutes.

Servez bien chaud.

Notre conseil: accompagnez de pommes de terre rattes vapeur ou d’une fricassée de champignons.

Paupiettes de veau aux pruneaux

2 15 min 30 min

• 2 escalopes de veau • 2 fines tranches de bacon • 2 tranches d’emmental • 2 gros pruneaux dénoyautés • 40 g de beurre • sel, poivre

❶ Salez et poivrez les escalopes. Déposez sur chacune d’elle une tranche de fromage, une tranche de bacon et un pruneau. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et ficelez-les. ❷ Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les paupiettes et versez 1 cuillerée à soupe d’eau. Couvrez et laissez cuire pendant 25 minutes à feu doux.

Notre conseil: accompagnez ces paupiettes de tagliatelles.

Pavés au poivre vert

2 10 min 8 min

---

2 pavés dans le rumsteak·20 g de beurre· 1 cuill. à soupe de poivre vert·1 cuill. à soupe de cognac·2 cuill à soupe de crême fraîche· sel

---

❶ Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites dorer les pavés 3 à 4 minutes de chaque côté.

Retirez les pavés et gardez-les au chaud.

❷ Déglacez la poêle avec le cognac, flambez, ajoutez le poivre égoutté et la crème. Salez et faites bouillir 1 minute. Posez les pavés sur les assiettes et nappez de sauce.

Notre conseil: servez ces pavés avec des légumes vapeur, ou version moins « light », des frites cuites au four.

Petits farcis

2 15 min 30 min

• 1 courgette • 2 tomates •

1 poivron vert • 200 g de steak haché • 200 g de chair à saucisses • 1 œuf • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 60 g de parmesan • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de persil ciselé • 1 pincée de thym • 3 pincées de noix de muscade • sel, poivre

---

❶ Lavez la courgette, le poivron et les tomates. Coupez le poivron en deux dans le sens de la hauteur, épépinez-le. Coupez un chapeau à chaque tomate au tiers de leur hauteur, évidez-les avec une petite

cuillère. Placez la pulpe dans un saladier. Coupez la courgette en deux dans le sens de la longueur, retirez la chair, mettez-la dans le saladier. ❷ Épluchez et hachez l'ail et l'oignon, ajoutez-les au saladier ainsi que la viande hachée, la chair à saucisse, l'œuf, le parmesan râpé, le thym, du sel, du poivre, la muscade et le persil. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. ❸ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Remplissez les tomates, les moitiés de poivron et de courgette avec la farce, déposez-les dans un plat à four et arrosez-les d'huile d'olive. Enfournez et laissez

cuire 45 minutes. Ajoutez un peu d’eau si les légumes attachent Servez très chaud.

Polenta

2 10 min 15 min

• 125 g de polenta précuite • 25 cl de lait • 50 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Faites bouillir le lait avec la même quantité d’eau et une pincée de sel. Jetez la polenta en pluie et

laissez cuire 5 minutes à feu doux en mélangeant. Poivrez et ajoutez la moitié du beurre. Mélangez à nouveau, puis étalez la polenta dans un plat à gratin carré. ❷ Laissez refroidir 10 minutes, puis découpez des carrés. Faites fondre le reste de beurre dans une poêle, faites dorer les carrés de polenta à feu vif. Servez-les très chauds.

Variante: entourez les carrés de polenta de fines tranches de lard fumé et passez-les sous le gril du four pendant 3 minutes.

Pommes grenailles à la tapenade

2 10 min 20 min

• 400 g de pommes de terre grenailles • 2 cuil. à soupe de tapenade

---

❶ Lavez les pommes de terre sans les éplucher, puis faites-les cuire dans de l’eau pendant environ 15 minutes. Vérifiez la cuisson puis égouttez-les. Pelez-les. ❷ Mettez-les dans une casserole avec la tapenade et faites réchauffer pendant 3 minutes en mélangeant.

Servez bien chaud dans des mini-cocottes.

Râbles de lapin à la sauge

2 10 min 30 min

• 2 râbles de lapin • 1 citron non traité • 2 cuil. à soupe de miel • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de sauge • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

---

❶ Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Épluchez l'ail, écrasez-le au presse-ail. Prélevez le zeste du citron avec un couteau économe et râpez-le. Pressez le fruit. Délayez dans un bol le miel avec le jus du citron et l'huile, salez, poivrez, ajoutez les feuilles de sauge émiettées, le zeste râpé et l'ail. ❷ Déposez les râbles de lapin dans un plat à four, arrosez-les avec la sauce et faites cuire 30 minutes. Servez sans attendre.

Raie à la crème

2 10 min 20 min

• 1 aile de raie de 400 g • 1 sachet de court-bouillon • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de câpres • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel, poivre

❶ Reconstituez le court-bouillon et portez-le à ébul-lition. Faites pocher la raie pendant 10 minutes. Égouttez-la. ❷ Faites chauffer le beurre, la crème et les câpres à feu doux pendant 5 minutes en mélangeant. Ajoutez le vinaigre, un peu de sel et de poivre. ❸ Versez

sur le poisson et servez immédiatement.

Notre conseil: accompagnez ce plat de riz ou de pommes de terre à la vapeur.

Riz au poulet et aux épices

2 10 min 30 min

---

120 g de riz rond • 1 oignon • 200 g de blancs de poulet • 1 bâton de cannelle • 1 clou de girofle • 1 cuil. à café de paprika

en poudre • 75 cl de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive · sel, poivre

---

❶ Pelez et hachez l'oignon. Détaillez les blancs de poulet en lamelles. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon et les lamelles de poulet pendant 10 minutes en mélangeant, ajoutez le riz, poursuivez la cuisson en mélangeant jusqu'à ce que le riz soit translucide, mouillez avec le bouillon, ajoutez les épices, laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

❷ Vérifez l'assaisonnement, retirez le bâton de cannelle, répartissez dans deux assiettes creuses. Servez bien chaud.

Sardines panées

2 10 min 6 min

• 10 petites sardines · 2 jaunes d'œufs · 2 cuil. à soupe de chapelure · 25 g de beurre • 1 verre de lait •½ citron · 1 branche de persil • sel, poivre

---

❶ Coupez le demi-citron en deux. Enlevez les têtes et les queues des sardines et ouvrez-les pour retirer l'arête centrale. ❷ Battez les jaunes d'œuf avec le lait, du sel et du poivre. Trempez les sardines dans ce mélange puis dans la chapelure. ❸ Faites cuire les sardines à la poêle dans le beurre pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. ❹ Déposez cinq sardines, un quartier de citron et quelques feuilles de persil sur chaque assiette.

Notre conseil: accompagnez ces sardines de pommes de terre sautées.

Saumon à l'échalote

2 15 min 25 min

• 2 pavés de saumon frais • 4 belles échalotes • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 pointe de couteau de moutarde • 10 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Épluchez et hachez les échalotes. Faites-les revenir avec le beurre dans une poêle pendant 3 minutes environ en mélangeant

constamment. ❷ Lorsqu'elles sont transparentes, ajoutez les pavés de saumon, salez et poivrez légèrement. Poursuivez la cuisson pendant 8 à 10 minutes selon le degré de cuisson désiré. Retirez le saumon, réservez-le dans une assiette. ❸ Déglacez les échalotes cuites avec le vinaigre balsamique coupé avec un peu d'eau. Ajoutez la moutarde. Faites mijoter 2 à 3 minutes puis ajoutez la crème. 0 Remettez les pavés de saumon dans la poêle juste avant de servir afin de les réchauffer.

Notre conseil: servez avec du riz

ou des haricots verts cuits à la vapeur ou encore, pendant la saison, du chou romanesco.

Soufflés au fromage

2 10 min 15 min

• 25 g de farine • 20 cl de lait • 2 œufs • 45 g de beurre • 40 g de gruyère râpé • 1 pincée de noix de muscade • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez deux petits plats à

soufflé individuels. Faites fondre le reste de beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Mélangez bien pendant 1 minute sur feu doux. Quand la farine colore, versez le lait petit à petit et délayez jusqu'à épaississement sans cesser de remuer. ❷ Retirez la casserole du feu. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes à la béchamel, ajoutez la muscade, le fromage, salez et poivrez. Fouettez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation au fromage. ❸ Versez le mélange dans les plats. Laissez

cuire 15 minutes et servez aussitôt.

Tartare de daurade aux fines herbes

2 15 min 1 h

• 350 g de filets de daurade • 2 branches de basilic • 2 branches de cerfeuil • 10 brins de ciboulette • 2 branches de persil plat • 1 citron non traité • 1 petite tomate grappe • ½ cuil. à soupe de vinaigre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Lavez et ciselez les fines herbes. Prélevez le zeste du citron avec un couteau économe, émincez-le finement. Pressez la moitié du citron. Pelez la tomate, épépinez-la et coupez la chair en petits dés. Réservez-les pour le décor. ❷ Hachez la chair de la daurade au couteau et mettez-la dans un bol. Salez, poivrez. Ajoutez le vinaigre, le jus de citron et l'huile. Mélangez bien. Incorporez les fines herbes et mélangez de nouveau. Réservez pendant au moins 1 heure au frais. ❸ Séparez le tartare en deux parties, moulez-les dans deux

ramequins ronds en tassant bien. Démoulez délicatement sur deux assiettes, disposez tout autour le zeste émincé et les dés de tomate. Servez très frais.

Notre conseil: accompagnez ce tartare d'une salade de pommes de terre.

Tartines de pain d'épices chèvre et poire au mesclun

2 15 min 10 min

- **4 tranches de pain**

d’épices • 2 belles poires • 1 chèvre frais • 2 cuil. à soupe d’huile d’olive • 2 cuil. à café de miel liquide • 1 cuil. à soupe de romarin effeuillé • 2 poignées de mesclun • 4 cuil. à soupe de vinaigrette poivre du moulin

---

❶ Lavez et essorez le mesclun, répartissez-le sur deux assiettes. Pelez les poires, coupez-les en lamelles.

Faites chauffer l’huile dans une poêle, faites cuire les lamelles de

poire pendant 5 minutes. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

❷ Tartinez les tranches de pain d'épices de chèvre frais, déposez dessus les lamelles de poire, versez un peu de miel, parsemez d'un peu de romarin. Déposez les tartines sur un plat à four, faites dorer pendant 8 à 10 minutes. Arrosez le mesclun de vinaigrette, déposez sur chacune deux tartines.

Tian de légumes

2 15 min 40 min

• 3 courgettes • 30 g de tomates séchées • 30 g d’olives noires dénoyautées • 2 branches de coriandre • 1 cuil. à café de curry • 30 g de parmesan • 2 œufs • 20 g de farine • 10 g de beurre • 2 cuil. à soupe de lait • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 cuil. à à soupe d’huile d’olive • sel, poivre

---

❶ Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en gros dés et faites-les revenir à feu doux dans une poêle

avec l’huile d’olive. ❷ Pendant ce temps, battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez la farine, la crème et le lait, mélangez bien. Coupez les olives et les tomates séchées en morceaux. Ciselez la coriandre. ❸ Préchauffez le four à 150 °C (th.5). Beurrez un plat à gratin. Quand les courgettes sont bien dorées, ajoutez les morceaux d’olive, de tomate, la coriandre, le curry, du poivre et un peu de sel. Mélangez bien et retirez du feu. ❹ Saupoudrez de parmesan et ajoutez la préparation œuf-farine-lait. Versez la préparation dans un plat à gratin. Enfournez et laissez cuire 30

à 35 minutes.

Tortillas chorizo et pommes de terre

2 · 15 min · 25 min

---

200 g de pommes de terre • 10 g de chorizo • 4 œufs • 1 gousse d'ail • 2 pincées de cumin en poudre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Pelez les pommes de terre, lavez-les, essuyez-les, coupez-les en dés. Pelez et hachez la gousse d'ail.

Retirez la peau du chorizo, coupez-le en dés.

❷ Faites chauffer une cuillerée d'huile dans une poêle, faites blondir l'ail, les dés de pomme de terre et de chorizo en mélangeant pendant 15 minutes. Battez les œufs avec du sel, du poivre et le cumin, ajoutez les pommes de terre et le chorizo.

❸ Faites chauffer le reste d'huile dans deux poêles à blinis, versez la préparation, faites cuire à feu doux pendant 5 minutes, retournez les tortillas et faites-les cuire pendant 5 minutes sur l'autre face. Servez aussitôt.

Truites aux amandes

2 10 min 15 min

• 2 truites de 250 g chacune • 60 g d'amandes effilées • 1 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à soupe d'huile • 70 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Videz les truites, lavez-les et essuyez-les. Mettez la farine dans une assiette creuse. Passez les truites dans la farine, secouez-les pour en éliminer l'excédent. Faites

chauffer l’huile dans une poêle et ajoutez 40 g de beurre. Lorsqu’il est fondu, faites cuire les truites à feu doux 5 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle, dressez-les sur les assiettes, salez, poivrez et gardez au chaud.

❷ Jetez le beurre de cuisson et essuyez la poêle. Faites fondre le reste de beurre et faites dorer les amandes pendant 2 minutes à feu doux, le beurre ne doit pas brûler. Lorsqu’elles sont dorées, versez-les sur les truites avec le beurre de cuisson. Servez aussitôt.

PASTA

Conchiglie aux noix de pétoncles

2 15 min 15 min

---

120 g de conchiglie (pâtes en forme de coquillages) • 200 g de noix de pétoncle surgelées • 2 échalotes • 25 cl de crème fraîche • 1 dose de safran • 30 g de beurre • 2 branches d'aneth • sel, poivre

---

❶ Pelez les échalotes, émincez-les. Rincez et épongez les noix de pétoncle. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez les échalotes et les noix de pétoncle, laissez cuire pendant 3 minutes en mélangeant, réservez. ❷ Faites cuire les pâtes pendant 10 minutes dans de l’eau bouillante salée, égouttez-les, mettez-les dans la sauteuse, salez, poivrez, ajoutez la crème, le safran et mélangez bien. ❸ Répartissez dans deux petites cocottes ou deux assiettes creuses. Parsemez de brins d’aneth ciselés.

Macaronis aux champignons

2 20 min 45 min

• 150 g de macaroni • 100 g de champignons de Paris • 20 cl de lait • 50 g de gruyère râpé • 2 cuil. à soupe de chapelure • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • sel, poivre

---

❶ Faites cuire les macaronis pendant 10 minutes à l’eau bouillante salée. Égouttez-les. Lavez et essuyez les champignons, émincez-les. Faites-les revenir à la poêle dans une noisette de beurre.

Dès qu’ils ont rendu leur eau, retirez-les avec une écumoire.

❷ Préparez une béchamel : faites fondre 25 g de beurre dans une casserole. Saupoudrez de farine et faites cuire 1 à 2 minutes en mélangeant. Ajoutez le lait et portez à ébullition en mélangeant constamment, puis incorporez le gruyère râpé, salez et poivrez. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

❸ Beurrez légèrement un plat à gratin. Mélangez les pâtes, les champignons et la béchamel, vérifiez l’assaisonnement et versez dans deux petites cocottes.

Saupoudrez de chapelure et parsemez du beurre restant. Passez au four pendant 15 minutes.

Nouilles chinoises crevettes et poulet

2 15 min 15 min

---

150 g de nouilles chinoises • 2 petites carottes • 1 poignée de germes de soja • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 150 g de blanc de poulet • 8 crevettes roses crues • 1 cuil. à soupe de gingembre en poudre • 2 cuil. à soupe

de sauce de soja • 4 cuil. à soupe d'huile de colza • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 6 brins de ciboulette

---

❶ Faites blanchir les germes de soja dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 3 minutes, égouttez-les, réservez. Décortiquez les crevettes. Détaillez le poulet en dés. Pelez les carottes, l'ail, l'oignon, émincez-les finement.

❷ Versez deux cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse, faites revenir les légumes en les

retournant souvent pendant 5 minutes, ajoutez le reste d'huile, les crevettes et les dés de poulet. Prolongez la cuisson pendant 10 minutes, ajoutez les germes de soja, saupoudrez de gingembre. Mélangez la sauce de soja et le vinaigre balsamique. ❸ Faites cuire les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, égouttez-les, versez-les dans la sauteuse, arrosez de sauce et mélangez bien. Répartissez dans deux bols, parsemez de ciboulette ciselée.

Papillons au poulet, aux champignons et à l'estragon

2 15 min 15 min

---

200 g de pâtes papillons • 200 g de champignons blancs • 200 g de blanc de poulet • 25 cl de crème fraîche épaisse • 2 branches d’estragon • 3 cuil. à soupe d’huile de colza • sel, poivre

---

❶ Lavez les champignons après avoir retiré le bout terreux, essuyez-les, émincez-les. Détaillez le poulet en dés.

❷ Faites chauffer l’huile dans une

sauteuse, faites revenir les champignons et les dés de poulet en mélangeant pendant 3 minutes, salez, poivrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

❸ Pendant ce temps, faites cuire les pâtes à l’eau bouillante salée pendant 8 minutes. Égouttez-les bien, versez dans la sauteuse, ajoutez la crème, l’estragon ciselé, mélangez et prolongez la cuisson pendant 2 minutes.

❹ Répartissez dans deux petites cocottes, servez immédiatement.

Penne aux cèpes et à l’ail

2 15 min 10 min

• 200 g de penne • 250 g de petits cèpes frais • 1 tomate • 1 petite gousse d’ail • 1 brin de thym • 1 branche de persil plat • 2 cuil. à soupe d’huile d’olive • sel, poivre

---

❶ Pelez et épépinez la tomate, coupez-la en dés. Épluchez la gousse d’ail, écrasez-la. Ciselez finement le persil. Nettoyez les

cèpes avec un torchon humide et retirez le bout terreux. Émincez-les et faites-les sauter dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d’huile pendant 5 minutes. Ajoutez l’ail pressé, le thym effeuillé, du sel et du poivre. Faites cuire encore pendant 2 minute. ❷ Faites cuire les penne dans un grand volume d’eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez-les et arrosez-les du reste d’huile d’olive. Ajoutez les cèpes en mélangeant, versez dans deux petites cocottes ou deux assiettes creuses, parsemez de dés de tomate et de persil ciselé et servez aussitôt.

Notre conseil: ce plat est réalisable avec des cèpes séchés ou encore des pleurotes, des girolles ou des champignons de Paris.

Penne jambon fumé, tomates et olives

2 15 min 10 min

---

120 g de penne • 1 tranche épaisse de jambon fumé de 150 g environ • 4 tomates cerise • 12 olives vertes dénoyautées • 2 branches de basilic • 50 g de

parmesan • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes.

❷ Pendant ce temps, coupez le jambon en lanières, mettez-les dans un saladier, ajoutez les tomates cerise coupées en quatre, les olives vertes coupées en deux, le parmesan râpé, le basilic ciselé finement, l'huile, mélangez. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les, mettez-les dans le saladier, mélangez.

❸ Répartissez dans deux petites cocottes ou deux assiettes creuses, donnez un tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

Salade de papillons, fromage et jambon

2 10 min 10 min

---

120 g de pâtes papillons • 100 g de fromage frais ail et fines herbes • 2 tranches de jambon cru • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 branches de

persil • sel

---

❶ Faites cuire les pâtes dans de l’eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les, arrosez-les d’huile d’olive et mélangez.

❷ Coupez le jambon en fines lanières. Détaillez le fromage en lamelles. Mélangez les pâtes avec le fromage et le jambon, répartissez dans deux verrines ou deux assiettes creuses, parsemez de persil ciselé.

Spaghettis pancetta et pecorino

2 10 min 15 min

---

120 g de spaghettis • 100 g de pancetta • 1 oignon • 50 g de pecorino • 2 pincées de piment • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

---

❶ Pelez et hachez l'oignon. Coupez la pancetta en fines lanières. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez l'oignon et la pancetta, laissez dorer pendant 5 minutes, saupoudrez de piment.

❷ Faites cuire les spaghettis dans

de l’eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les, versez-les dans la sauteuse, mélangez.

❸ Répartissez dans deux petites cocottes ou dans deux assiettes creuses, saupoudrez de pecorino râpé, donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

Tagliatelles aux asperges et au saumon fumé

2 10 min 20 min

• 100 g d’asperges • 100 g de chutes de saumon fumé

• 120 g de tagliatelles • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 bouquet d'aneth • ½ citron • sel, poivre du moulin

---

❶ Épluchez les asperges en ôtant la partie fibreuse incomestible. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes environ. Égouttez-les bien et coupez-les en tronçons. ❷ Détaillez le saumon en lanières. Pressez le demi-citron, mélangez le jus dans un bol avec la crème, salez peu, poivrez généreusement. Faites chauffer doucement. ❸ Faites cuire les

tagliatelles dans de l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes selon la cuisson souhaitée. Égouttez les pâtes, répartissez-les dans deux petites cocottes, disposez dessus les tronçons d'asperge et les lanières de saumon, arrosez de sauce, parsemez d'aneth ciselé et servez sans attendre.

Tagliatelles et pancetta à la roquette

2 10 min 10 min

---

120 g de tagliatelles · 60 g de roquette •100 g de

pancetta • 50 g de parmesan râpé • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ citron · sel, poivre

---

❶ Faites cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Pendant ce temps, détaillez la pancetta en lanières, lavez et essorez la roquette. Pressez le demi-citron, mélangez le jus obtenu avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Égouttez les pâtes, arrosez-les d'une cuillerée à soupe d'huile, laissez tiédir.

❷ Répartissez les tagliatelles dans

deux assiettes creuses, disposez dessus les lanières de pancetta et la roquette, arrosez de sauce et servez immédiatement.

Tagliatelles sauce au citron

2 10 min 15 min

• 120 g de tagliatelles • 15 cl de crème fraîche • 1 citron non traité • 1 jaune d'œuf • 1 échalote •2 branches de persil • 20 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Plongez les tagliatelles dans une casserole d’eau bouillante salée et faites-les cuire pendant 10 minutes environ. ❷ Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron avec un couteau économe et râpez-le. Pressez le fruit. Épluchez l’échalote, hachez-la et faites-la fondre dans une casserole avec le beurre. Ajoutez la crème, le zeste de citron, du sel et du poivre. Faites un peu épaissir à feu doux pendant 5 minutes.

❸ Délayez le jaune d’œuf avec le jus de citron et incorporez à la sauce en mélangeant bien. ❹Égouttez les pâtes, versez-les

dans deux petites cocottes et arrosez-les de sauce. Parsemez de persil ciselé et servez immédiatement.

Aiguillettes de canard aux pommes et au poivre vert

2 10 min 30 min

• 300 g d’aiguillettes de canard •1 cuil. à café de poivre vert • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 cuil. à café de sauce de soja • 4 pommes golden • 50 g de beurre

---

❶ Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites cuire les aiguillettes à feu vif pendant 5 minutes en les remuant constamment. Réservez au chaud entre deux assiettes. ❷ Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles. Faites-les dorer dans la poêle avec le reste du beurre pendant 20 minutes environ. Retirez les lamelles de pomme. ❸ Disposez les aiguillettes de canard dans un plat, entourez-les de lamelles de pomme.

❹ Versez la sauce de soja et le poivre dans la poêle. Mélangez, ajoutez la crème, donnez un

bouillon et versez sur le plat. Dégustez bien chaud.

Artichauts à la barigoule

2 10 min 35 min

• 6 fonds d'artichaut • 100 g de lardons • 1 carotte • 2 oignons • 1 citron • 10 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à café de graines de coriandre • sel, poivre

---

❶ Pressez le citron. Épluchez les carottes et les oignons, hachez-les

grossièrement. Mettez-les dans une cocotte avec le jus de citron, le vin blanc, les lardons, les graines de coriandre, du sel et du poivre. Faites cuire à très petit feu pendant environ 30 minutes. Les carottes doivent être fondantes.❷ Coupez les fonds d'artichaut en quatre, mettez-les dans la cocotte, mélangez et laissez-les réchauffer 5 minutes. Servez chaud, tiède ou encore froid.

Notre conseil: vous pouvez utiliser des fonds d'artichaut en boîte ou surgelés que vous ferez cuire dans de l'eau bouillante salée

pendant 15 minutes avant de les accommoder.

Cailles au raisin

2 30 min 35 min

• 2 cailles • 1 grappe de raisin blanc muscat • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de fond de volaille « 40 g de beurre • 5 cl de vin blanc sec • sel, poivre

---

❶ Lavez rapidement le raisin, égrainez-le et pelez chaque grain.

Introduisez une noisette de beurre à l'intérieur de chaque caille. Salez et poivrez. ❷ Faites fondre 30 g de beurre dans une cocotte et faites dorer les cailles en les retournant régulièrement. Ajoutez le fond de volaille, le vin blanc et le bouquet garni. Couvrez la cocotte et laissez cuire pendant 30 minutes. ❸ À la fin de la cuisson, retirez les cailles et déposez-les sur le plat de service. Réservez au chaud.❹ Mettez le raisin dans la cocotte et faites cuire à feu vif jusqu'à ce que le jus épaississe. Versez la sauce sur les cailles et servez aussitôt.

Notre conseil: servez avec des toasts de pain de mie dorés à la poêle dans un peu d'huile.

Carottes glacées au gingembre

2 10 min 35 min

• 6 carottes • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • 1 cuil. à soupe de sirop d'érable • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Pelez les carottes et coupez-les en rondelles fines. Faites-les cuire

dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Elles doivent rester légèrement fermes. Égouttez-les. ❷ Dans une sauteuse, faites revenir les rondelles de carotte dans l'huile d'olive. Ajoutez ensuite le sirop d'érable et le gingembre. Prolongez la cuisson jusqu'à ce que les carottes soient bien glacées et caramélisées. Salez et poivrez.

Notre conseil: servez ces carottes avec du veau ou du poulet.

Carré d'agneau à l'anis

2 10 min 35 min

• 6 petites côtelettes d’agneau en carré • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 2 cuil. à soupe de sucre roux • 1 cuil. à soupe de graines d’anis sel, poivre

---

❶ Faites préparer les côtelettes en forme de couronne par votre boucher. Préchauffez le four à 210°C (th. 7).

❷ Portez à ébullition dans une casserole le vinaigre et le sucre.

Éteignez et ajoutez les graines d'anis. Laissez infuser.

❸ Badigeonnez le carré avec cette préparation, salez, poivrez et faites-le cuire pendant 35 minutes. Servez aussitôt.

Notre conseil: accompagnez ce plat de fenouil émincé, de haricots verts, de flageolets ou de polenta.

Confit d'oignons

2 10 min 35 min

• 250 g d’oignons grelots • 75 g de sucre • 20 g de beurre • 1 cuil. à café de vinaigre de vin • sel, poivre

---

❶ Épluchez les oignons grelots. Faites-les dorer dans une cocotte avec le beurre, saupoudrez de sucre et versez le vinaigre. ❷ Mélangez bien pour les enrober puis arrosez avec 10 cl d’eau, salez et poivrez. Faites cuire à feu très doux pendant 30 minutes. Laissez refroidir.

Nos conseils: pour éviter

l'épluchage fastidieux des oignons grelots, achetez-les surgelés. Servez ce confit d'oignons avec de la viande froide ou une salade de pommes de terre aux herbes.

Coquilles Saint-Jacques à la crème safranée

2 20 min 10 min

• 10 noix de Saint-Jacques • 1 échalote • 1 pincée de filaments de safran • 2 cuil. à café de fumet de poisson déshydraté • 5 cl

de vin blanc sec • 25 g de beurre • 10 cl de crème liquide • ½ bouquet de ciboulette • sel, poivre

---

❶ Mettez les filaments de safran à tremper pendant 15 minutes dans 3 cl d'eau tiède. ❷ Faites fondre le beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse, saisissez les noix de Saint-Jacques 30 secondes sur chaque face. Retirez-les de la poêle et réservez-les. Pelez et émincez finement l'échalote, puis faites-la revenir sans coloration dans la même poêle. ❸ Saupoudrez de fumet de poisson, versez le vin

blanc et le safran avec son eau de trempage. Salez, poivrez. Portez à frémissement et laissez cuire à découvert jusqu'à évaporation presque totale du liquide. Remettez les noix de Saint-Jacques dans la poêle, ajoutez la crème et laissez épaissir.❹ Répartissez les noix dans des assiettes chaudes, nappez de sauce et décorez de ciboulette ciselée.

Coquilles Saint-Jacques aux herbes

2 10 min 12 min

• 8 coquilles Saint-Jacques • 1 échalote • ½ bouquet de cerfeuil • ½ bouquet de ciboulette • 6 cl de vin blanc sec • 40 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez légèrement un plat à gratin. Hachez le cerfeuil et ciselez finement la ciboulette. Rincez et épongez les noix et les coraux des coquilles. Répartissez-les au fond du plat à gratin. ❷ Épluchez et coupez finement l'échalote puis faites-la blondir rapidement à la

poêle dans la moitié du beurre. Ajoutez les herbes hachées et le reste du beurre. Mélangez, puis mouillez avec le vin blanc. Laissez mijoter 2 minutes, retirez du feu, salez et poivrez. ❸ Versez cette sauce sur les coquilles, recouvrez avec du papier aluminium et faites cuire au four pendant environ 10 minutes. Servez sur deux assiettes chaudes.

Daurades en croûte de sel

2 15 min 20 min

• 2 petites daurades portion • 1 bulbe de fenouil • 2 branches de thym • 3 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 citron • 1 kg de gros sel de Guérande • poivre

---

❶ Faites vider les daurades par votre poissonnier sans les écailler. Coupez et hachez grossièrement les branches de fenouil. Mettez les brins de thym dans le ventre des poissons ainsi que les morceaux de fenouil. Poivrez et arrosez d’un filet d’huile d’olive. ❷ Préchauffez le

four à 240°C (th. 8).Tapissez un plat à gratin de 1 cm de gros sel. Posez les daurades dessus et recouvrez-les entièrement avec le reste de gros sel. Vaporisez d'eau pour bien tasser le gros sel. Enfournez le plat et laissez cuire les poissons pendant 20 minutes. 0 Sortez le plat du four et laissez reposer 5 minutes. Pressez le citron, mélangez-le avec l'huile et un peu de poivre du moulin. Cassez la croûte de sel avec un couteau. Déposez une daurade sur chaque assiette. Servez avec la sauce au citron en saucière.

Notre conseil: si vous ne trouvez pas de petites daurades, prenez une daurade de 350 à 400 g. Après avoir cassé la croûte de sel, vous enlèverez la peau et lèverez les filets.

Entrecôte sauce marchand de vin

2 10 min 15 min

• 1 entrecôte de 350 à 400 g • échalotes • 12 cl de vin rouge • 100 g de beurre • 1 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre

❶ Préparez la sauce: épluchez les échalotes et hachez-les, mettez-les dans une casserole avec le vinaigre et le vin. Faites bouillir et prolongez la cuisson pendant 5 minutes sans cesser de mélanger. Salez, poivrez, passez cette sauce à travers une passoire fine, puis incorporez le beurre fractionné en mélangeant bien. Vérifiez l'assaisonnement. Laissez en attente au chaud. ❷ Faites cuire l'entrecôte à la poêle pendant 5 à 8 minutes selon la cuisson désirée en la retournant dès que la première face est dorée.

❸ Partagez-la en deux parties,

disposez-les sur les assiettes et nappez de sauce. Servez sans attendre.

Notre conseil: accompagnez de pommes vapeur ou de pâtes.

Escalopes de truites saumonées aux épinards

2 15 min 20 min

• 2 filets de truite saumonée • 12 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive 1 échalote •

25 cl de bouillon de volaille • 1 cuil. à soupe de crème • 400 g d'épinards en branches • 40 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Posez les filets de truite dans un plat à four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites-les cuire au four pendant 5 minutes. ❷ Épluchez et hachez l'échalote, faites-la revenir dans une casserole. Ajoutez le vin, le bouillon de volaille et la crème. Salez et poivrez. Faites réduire 3 à 4 minutes. ❸ Lavez les épinards, égouttez-les,

équeutez-les et faites-les réduire dans une cocotte avec une noisette de beurre. ❹ Répartissez les épinards sur deux assiettes. Déposez les filets de truite sur les épinards et nappez-les avec la sauce. Servez aussitôt.

Filets de daurade sauce au soja

2 10 min 10 min

• 2 filets de daurade • 10 cl de sauce de soja japonaise 10 cl de muscat • 1 citron vert • 1 cuil. à soupe

d’huile de tournesol

---

❶ Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Badigeonnez les filets de daurade d’huile et mettez-les dans un plat à four. Faites cuire 6 à 8 minutes selon l’épaisseur des filets. ❷ Pendant ce temps, préparez la sauce: mélangez dans une casserole le vin de muscat avec la sauce de soja, portez à ébullition et faites réduire un peu. ❸ Coupez le citron vert en fines rondelles. Disposez les filets de poisson sur deux assiettes, arrosez de sauce et décorez de rondelles de citron.

Filets de sole poêlés au citron

2 5 min 10 min

• 4 à 8 filets de sole • 40 g de beurre • 1 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 cuil. à soupe de farine • 1 branche de persil plat • 1 citron • sel, poivre

---

❶ Faites lever les filets de sole par votre poissonnier. Prévoyez 2 à 4 filets par personne selon leur grosseur. Pressez le citron. Effeuillez et ciselez le persil. Versez

la farine dans une assiette creuse, passez les filets de sole dans la farine et secouez-les pour en enlever l'excédent.

❷ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les filets 4 minutes de chaque côté à feu doux. Retirez les filets de la poêle, salez, poivrez et gardez au chaud dans un plat. ❸ Jetez l'huile de cuisson et faites fondre le beurre. Ajoutez le jus du citron. Mélangez et versez ce beurre citronné sur les filets. Parsemez de persil ciselé. Servez aussitôt

Notre conseil: accompagnez ces

filets de sole de pommes de terre vapeur.

Fricassée de cèpes

2 15 min 20 min

• 500 g de cèpes • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 branche de persil plat • sel, poivre

---

❶ Nettoyez très soigneusement les cèpes avec un torchon humide, coupez-les s'ils sont très gros. Pelez et hachez l'échalote et l'ail. ❷

Faites chauffer l’huile dans une poêle et faites revenir les cèpes une dizaine de minutes, à feu vif, en remuant souvent. Ajoutez l’échalote et l’ail. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux. ❸ Disposez les cèpes dans le plat de service, parsemez de persil haché et servez aussitôt.

Notre conseil: l’idéal est d’utiliser pour cette recette des cèpes frais, mais vous pouvez aussi prendre des cèpes surgelés ou des cèpes séchés que vous réhydraterez.

Gambas flambées au pastis

2 5 min 2 h 10 min

• 8 gambas • 2 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 gousse d’ail • 1 cuil. à soupe de ciboulette • 2 cuil. à soupe de pastis • sel, poivre

---

❶ Épluchez l’ail, écrasez-le au presse-ail. Ciselez la ciboulette. Mettez ail et ciboulette dans un saladier, arrosez avec l’huile d’olive, salez et poivrez. Mettez les gambas

dans la marinade et réservez pendant 2 heures au frais. ❷ Faites revenir les gambas avec la marinade dans une sauteuse à feu vif. Versez le pastis et flambez. Servez aussitôt.

Notre conseil: accompagnez ces gambas de riz sauvage.

Gratin d'asperges

2 15 min 35 min

• 500 g d'asperges fraîches • 40 g de beurre • 15 cl de crème fraîche • 40 g de

gruyère râpé • sel, poivre

---

❶ Épluchez les asperges en enlevant les parties fibreuses. Ne gardez que la partie comestible. Coupez-les en morceaux de 5 cm. Faites revenir les asperges dans une sauteuse avec 20 g de beurre en mélangeant souvent. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes.

❷ Préchauffez le gril du four. Retirez les asperges de la sauteuse, disposez-les dans deux ramequins allant au four. Recouvrez-les de crème fraîche, saupoudrez avec le

fromage râpé et parsemez de noisettes de beurre. Faites gratiner pendant 10 minutes. Servez aussitôt.

Grenadins de veau au chutney de tomates

2 20 min 1 h 10

• 2 grenadins de veau • 40 g de beurre • 50 g de parmesan • 2 cuil. à soupe de pignons • 4 tomates • oignons • 75 g de sucre • 2 pincées de muscade 2

pincées de cannelle • 2 pincées de gingembre 1 clou de girofle • 2 pincées de piment • 2 pincées de poivre concassé • 5 cl de vinaigre de vin • sel

---

❶ Préparez le chutney: pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez-les en tout petits morceaux. Pelez et hachez les oignons. Mettez les tomates et les oignons dans une casserole, ajoutez toutes les épices, le sucre et le vinaigre. Faites cuire à petit feu pendant 50 minutes environ. ❷ Faites cuire les

grenadins à la poêle avec le beurre pendant 10 minutes de chaque côté. ❸ Dressez-les sur les assiettes, entourez-les de chutney chaud et décorez de copeaux de parmesan prélevés avec un couteau économe et de pignons.

Notre conseil: le chutney se conserve très bien plusieurs jours dans le réfrigérateur, vous pouvez donc en préparer une quantité plus importante.

Magret de canard à la créole

2 15 min 30 min

• 1 magret de canard de 300 g environ • 1 cuil. à soupe d'épices colombo • 200 g d'ananas en morceaux • 1 échalote • 4 cl de rhum • 1 tasse de riz basmati • 4 branches de coriandre • sel, poivre

---

❶ Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-le et réservez-le au chaud. ❷ Épluchez et hachez l'échalote. Ciselez la coriandre. Assaisonnez le magret

avec la moitié des épices et un peu de sel. Faites-le cuire dans une sauteuse pendant 5 minutes de chaque côté, en commençant par le côté peau. Puis, réservez-le au chaud. ❸ Jetez le gras de cuisson. Faites revenir dans la sauteuse les morceaux d'ananas. Saupoudrez de colombo et d'échalote hachée. Mouillez avec le rhum. Laissez cuire pendant 5 minutes.

❹ Ajoutez le riz dans la sauteuse avec la coriandre et réchauffez en mélangeant bien. Tranchez le magret, disposez les tranches dans un plat, entourez de poêlée d'ananas.

Magret de canard au miel

2 10 min 30 min 12 min

• 1 magret de canard de 300 g environ • 1 cuil. à soupe de miel • ½ cuil. à café de paprika • ½ cuil. à café de cumin en poudre • ½ citron • ½ yaourt nature • sel, poivre

---

❶ Pressez le demi-citron, versez le jus dans un saladier. Ajoutez le yaourt, le cumin et le paprika. Salez et poivrez. ❷ Pratiquez des entailles

dans la peau du magret. Déposez le magret dans le mélange et laissez mariner pendant 30 minutes. ❸ Sortez le magret de la marinade, égouttez-le et badigeonnez-le de miel. Disposez le magret sur la grille de la lèchefrite et faites-le griller 8 minutes du côté peau et 4 minutes de l'autre côté en l'arrosant à plusieurs reprises avec la marinade.❹ Coupez le magret en tranches et versez dessus la sauce recueillie dans la lèchefrite.

Marmites de légumes nouveaux

2 30 min 30 min

• 6 petites carottes nouvelles avec quelques centimètres de fanes • 6 petits navets nouveaux avec quelques centimètres de vert • 6 petites pommes de terres nouvelles • 100 g de petits oignons grelots • 90 g de pois gourmands • 90 g de haricots verts • 250 g d'asperges vertes, liées en bottillon •2 cuil. à soupe de sucre en poudre • 60 g de beurre • 2 branches de cerfeuil • sel, poivre

❶ Lavez et essuyez les légumes. Dans une sauteuse avec couvercle, mettez les carottes, les navets, les pommes de terre et les oignons, le sucre et 40 g de beurre. Salez et poivrez. Mélangez et couvrez juste d’eau. ❷ Faites cuire à couvert pendant 10 à 15 minutes: les légumes doivent être tendres et l’eau évaporée. Retirez les légumes et réservez-les. Préparez un grand saladier d’eau glacée. ❸ Faites bouillir une grande casserole d’eau salée. Faites cuire les haricots verts pendant 4 minutes. Retirez-les avec une écumoire et plongez-les dans l’eau glacée pour les maintenir

croquants. Égouttez et réservez. Faites cuire les pois gourmands de la même façon en ayant changé l’eau de cuisson.

❹ Remplissez d’eau une petite casserole profonde et faites-la bouillir. Ajoutez du sel et le bottillon d’asperges en le mettant debout, les pointes en l’air. Faites cuire environ 3 minutes jusqu’à ce que le bas des pointes soit croquant. Rajoutez de l’eau bouillante pour couvrir les pointes et poursuivre la cuisson pendant 2 à 4 minutes.

❺ Égouttez les asperges avec l’écumoire et plongez-les dans l’eau glacée pour les maintenir

croquants. Égouttez et réservez. Mettez tous les légumes dans une grande sauteuse, ajoutez le reste de beurre et réchauffez-les à feu doux en mélangeant délicatement pendant 2 minutes. Poivrez, versez dans deux petites cocottes et servez chaud. Saupoudrez de cerfeuil ciselé.

Notre conseil: soyez très attentif à la cuisson des légumes qui ne doivent pas se défaire.

Mille feuilles de saumon aux épinards

2 10 min 45 min

• 2 grandes tranches de saumon fumé • 300 g de pousses d’épinards • 200 g de ricotta • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 paquet de bricks • 30 g de beurre • sel, poivre

❶ Lavez, essorez, équeutez et ciselez les épinards. Faites-les cuire dans une sauteuse jusqu’à ce que l’eau s’évapore.

❷ Ajoutez la Ricotta puis la crème fraîche, très peu de sel et un peu de poivre.

❸ Préchauffez le fourth. 6 (180 °). Beurrez un plat à gratin. Mettez au fond du plat une couche d’épinards, puis une demi tranche de saumon fumé. Recouvrez d’une feuille de brick et recommencez trois fois la même opération. Terminez par une feuille de brick parsemez-la de petits morceaux de beurre. Faites cuire au four th. 6 (180°) pendant 45 minutes.

Mouclade

2 15 min 10 min

• 500 g de moules • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 1 verre de vin blanc sec • 10 cl de lait • 1 échalote • 1 jaune d'oeuf • 1 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 dose de safran • 4 brins de persil • sel, poivre

---

❶ Épluchez et hachez l'échalote.❷ Grattez les moules et lavez-les dans plusieurs eaux. Faites-les ouvrir à feu vif dans une sauteuse avec le vin blanc. Dès que les moules sont ouvertes, retirez-les avec une

écumoire, retirez une coquille à chaque moule et répartissez-les sur deux assiettes.❸ Préparez la sauce: faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, mélangez bien. Faites cuire 2 minutes puis délayez avec le lait, salez et poivrez. Incorporez hors du feu le jaune d'œuf, la crème et le safran. Vérifez l'assaisonnement, rectifiez si nécessaire.❹ Déposez un peu de sauce sur chaque moule. Passez au four pendant 5 minutes.

Nos conseils: vous pouvez varier cette recette en remplaçant le safran par du curry. Vous pouvez

aussi saupoudrer les moules de chapelure avant de passer au four.

Œufs brouillés aux œufs de saumon

2 5 min 12 min

• 5 œufs • 2 cuil. à café d'œufs de saumon • ½ bouquet de ciboulette • 2 cuil. à soupe de lait • 20 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Ciselez la ciboulette. Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez la moitié de la ciboulette et

le lait. Salez et poivrez.❷ Faites chauffer le beurre dans une casserole, versez-y les œufs et placez-la au bain-marie dans une casserole plus grande remplie d'eau bouillante. Laissez cuire sans cesser de mélanger au fouet en prenant soin que les œufs n'attachent pas.❸ Dès que la préparation a pris consistance, retirez la casserole du feu. Répartissez immédiatement les œufs dans deux assiettes ou deux coupes et décorez-les d'œuf de saumon et du reste de la ciboulette.

Notre conseil: accompagnez ces œufs de «mouillettes » de pain de

mie toasté.

Osso buco milanese

2 10 min 40 min

• 2 tranches de jarret de veau • 10 cl de vin blanc sec • 1 petite brique de coulis de tomates au naturel • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • ½ citron non traité • ½ orange non traitée • ½ bouquet de

persil • sel, poivre

---

❶ Farinez légèrement les tranches de jarret. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte, faites dorer les tranches de jarret sur les deux faces, salez, poivrez, puis arrosez de vin blanc et de coulis de tomates. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.❷ Prélevez le zeste du demi-citron et de la demi-orange, hachez-les avec le persil. Pressez les deux fruits et versez leur jus dans la cocotte. Laissez cuire encore 10 minutes.

❸ Disposez les tranches de jarret

sur un plat, nappez de sauce et parsemez de hachis. Servez très chaud.

Notre conseil: accompagnez ce plat d'un riz blanc ou de pâtes fraîches.

Papillotes de lotte aux courgettes

2 10 min 15 min

• 400 g de queue de lotte sans arête • 2 petites courgettes • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de crème

fraîche épaisse • 1 cuil. à café de poivre vert écrasé • 1 cuil. à café de paprika • 1 pincée de thym • ½ bouquet de ciboulette • sel, poivre

---

❶ Coupez la lotte en tronçons. Ciselez la ciboulette et concassez le poivre vert. Pelez et écrasez l'ail, mélangez-le dans un bol avec le thym, le paprika, la ciboulette, le poivre vert et la crème, un peu de sel et de poivre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).❷ Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire 5 minutes à la

vapeur. Répartissez-les sur deux feuilles de papier sulfurisé. Posez dessus les tronçons de lotte. Nappez de sauce et fermez les papillotes. Faites cuire pendant 10 minutes. Déposez les papillotes dans les assiettes.

Rognons de veau à la moutarde

2 5 min 8 min

• 1 rognon de veau • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 3 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • 20 g de

beurre • sel, poivre

---

❶ Parez le rognon, coupez-le en gros dés. Faites-les cuire dans une poêle avec le beurre à feu doux pendant 5 à 8 minutes selon le degré de cuisson désiré en mélangeant souvent.❷ Battez la moutarde avec la crème dans un bol, salez et poivrez modérément, puis versez sur les rognons. Retirez du feu au premier bouillon et servez immédiatement.

Notre conseil: préparez les rognons au dernier moment et

surveillez bien la cuisson, car si les rognons cuisent trop longtemps, ils durcissent.

Rougets au fenouil

2 10 min 25 min

• 2 rougets vidés et écaillés • 1 gros bulbe de fenouil • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 60 g de beurre • 1 échalote • 1 dose de safran • 1 pincée de piment d'Espelette • sel

---

❶ Épluchez le fenouil et coupez-le finement en mettant deux branches de côté. Faites fondre 15 g de beurre avec l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez le fenouil émincé et salez. Laissez cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.❷ Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Glissez une branche de fenouil à l'intérieur de chaque rouget, huilez-les légèrement. Déposez chacun d'eux sur une feuille de papier aluminium. Refermez la papillote. Faites cuire 15 minutes au four.❸ Épluchez et hachez l'échalote. Mélangez à la fourchette le reste de beurre avec l'échalote, le safran, le

piment et du sel. Retirez les rougets des papillotes, disposez-les sur les assiettes et posez dessus un morceau de beurre. Entourez de fenouil cuit.

Roulés de veau au fromage de brebis

2 30 min 25 min

• 2 escalopes de veau • 4 tranches de poitrine fumée très fines • 100 g de lardons fumés • 50 g de fromage de brebis • 1 boîte de 500 g de champignons

de Paris • 1 gousse d'ail •1 oignon •10 cl de fond de veau • 5 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 feuilles de menthe fraîche • sel, poivre

---

❶ Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Coupez le fromage en deux gros bâtonnets. Enveloppez-les dans la menthe. Salez et poivrez les escalopes. Posez un bâton de fromage au centre. Roulez et enveloppez les escalopes avec deux tranches de poitrine. Ficelez-les en serrant légèrement.

❷ Dans une cocotte, faites dorer les paupiettes dans une cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites dorer pendant 5 minutes. ❸ Versez le vin et le fond de veau. Laissez cuire 10 minutes ❹ Retournez les paupiettes à mi-cuisson. ❺ Dans une poêle, faites revenir les champignons et les lardons dans un peu d'huile. Réservez les paupiettes au chaud et faites légèrement réduire le jus.

❻ Posez les escalopes sur les assiettes, entourez-les de lardons et de champignons et arrosez de sauce.

Souris d'agneau aux tomates

2 10 min 45 min

• 2 souris d'agneau • 1 boîte de tomates pelées au naturel • 1 gousse d'ail • 2 branches de thym • 1 dose de safran • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à café de cannelle • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Pelez l'ail, écrasez-le au presse-ail. Versez l'huile d'olive dans une cocotte, faites dorer les souris

d’agneau à feu vif sur toutes leurs faces. ❷ Baissez le feu et ajoutez l’ail, les épices, le thym, du sel, du poivre et les tomates au naturel. Mélangez, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 40 minutes. ❸ Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Notre conseil: accompagnez ce plat de semoule cuite à la vapeur.

Tatins d’échalotes

2 10 min 45 min

• ½ rouleau de pâte brisée • 200 g d'échalotes • 25 cl de lait • 2 cuil. à soupe de sucre • 40 g de beurre • sel, poivre

---

❶ Épluchez les échalotes, mettez-les dans une casserole et recouvrez-les de lait. Faites-les cuire pendant 10 minutes puis égouttez-les.

❷ Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole, ajoutez les échalotes, saupoudrez de sucre et laissez confire à feu très doux pendant 30 minutes en mélangeant avec

précaution. Salez, poivrez. ❸ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez légèrement deux moules à tarte individuels. Découpez dans le rouleau de pâte deux cercles légèrement plus grands que les moules. Mettez les échalotes bien serrées les unes contre les autres au fond de chaque moule. Recouvrez-les de pâte. Faites cuire 15 à 20 minutes. ❹ Démoulez les tatins en les retournant sur deux petites assiettes individuelles.

Timbales de légumes au citron confit

2 20 min 35 min

• 6 petites carottes • 1 bulbe de fenouil • 6 petits navets • 3 pommes de terre • 2 petites courgettes • 1 petit bouquet de persil • 2 cm de gingembre frais • 1 gros citron confit • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

❶ Émincez le fenouil. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, faites revenir le fenouil à feu modéré pendant 5 minutes. ❷ Pendant ce temps, épluchez et coupez les autres

légumes en julienne. Ajoutez au fenouil les carottes, les navets et les pommes de terre avec le reste d’huile. Salez modérément et poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. ❸ Mettez enfin les courgettes et maintenez la cuisson à couvert pendant 5 minutes. ❹ Découpez le citron confit en petits dés. Hachez le persil. Pelez et râpez le gingembre. Ajoutez aux légumes le persil haché, le citron confit et saupoudrez de gingembre. Faites cuire encore à feu doux pendant 10 à 15 minutes, en mélangeant régulièrement. Servez dans deux

petites cocottes.

Nos conseils: le citron confit étant salé, salez peu. Vous pouvez utiliser du gingembre en poudre si vous ne trouvez pas de gingembre frais, mais il est moins parfumé.

Tournedos à la crème

2 10 min 10 min

• 2 tournedos de 150 g • 25 cl de crème fraîche • 2 échalotes • ½verre de vin blanc sec • 20 g de beurre •

sel, poivre

---

❶ Épluchez et hachez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une poêle, saisissez les tournedos sur les deux faces puis faites-les cuire à feu doux, 2 à 3 minutes de chaque côté selon la cuisson désirée. Retirez-les de la poêle et maintenez-les au chaud. ❷ Mettez les échalotes dans la poêle, versez le vin et déglacez en grattant avec une spatule le fond de la poêle pour détacher les sucs de la viande. Laissez réduire pendant 2 minutes à feu vif.

❸ Lorsque le vin s'est complètement évaporé, ajoutez la crème. Salez et poivrez. Laissez réduire de moitié. Nappez les tournedos avec cette préparation et servez immédiatement.

Notre conseil: accompagnez ces tournedos de pommes de terre cuites au four en papillotes.

Agrumes au miel et à la vanille

2 15 min

• 1 pamplemousse • 1 orange • 1 gousse de vanille • 3 cuil. à café de miel liquide • 1 clou de girofle • 1 cuil. à soupe d'amandes effilées

---

❶ Pelez le pamplemousse et

l’orange, coupez-les en tranches, puis coupez chaque tranche en quatre en récupérant le jus dans un saladier. Coupez la gousse de vanille en deux et prélevez les graines à l’aide d’une petite cuillère.

❷ Mélangez le jus de l’orange et du pamplemousse, le miel, les graines de vanille et le clou de girofle écrasé. Disposez les morceaux de fruits dans deux coupelles, arrosez-les de jus de fruits aux épices. Décorez avec les amandes effilées. Servez frais.

Cakes au rhum

2 15 min 45 min

• 80 g de farine • 40 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 70 g de beurre • 1 oeuf • ½ sachet de levure • 2 cl de rhum ambré • sel

---

❶ Sortez le beurre à l’avance du réfrigérateur. ❷ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez deux moules individuels. Fouettez le reste de beurre, le sucre et le sucre vanillé jusqu’à ce que le mélange blanchisse. ❸ Ajoutez l’œuf battu, la farine, la levure, le rhum et une

pincée de sel. Mélangez bien. ❹Versez dans les moules et faites cuire environ 35 minutes, laissez reposer 5 minutes avant de démouler et laissez refroidir.

Notre conseil: servez ces petits cakes avec un sorbet aux fruits de la passion, une glace à la vanille ou un granité au citron vert.

Chantilly aux fruits secs

2 10 min plusieurs heures

- **20 cl de crème liquide**

très froide • 1 sachet de sucre vanillé • 50 g de figues sèches • 60 g de dattes moelleuses

---

❶ Mettez un saladier au réfrigérateur plusieurs heures avant de préparer ce dessert.

❷ Dénoyautez les dattes, coupez-les en dés, coupez les figues en fines lamelles. Versez la crème liquide très froide dans le saladier. Fouettez cette crème au batteur électrique pour obtenir une chantilly bien ferme. Ajoutez le sucre vanillé et fouettez encore

quelques secondes. ❸ Répartissez la chantilly dans deux coupes, parsemez de dattes et de figues. Réservez au frais plusieurs heures avant de servir.

Notre conseil: vous pouvez remplacer les fruits secs par du cacao amer, des zestes d'oranges confits, des grains de café à la liqueur, ou, en été, par des fruits rouges.

Coeur au chocolat

2 10 min 20 min

• 100 g de chocolat noir • 2 oeufs • 65 g de sucre • 15 g de Maïzena • 40 g de beurre • sel

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez légèrement un moule en forme de coeur. Faites fondre 80 g de chocolat dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau. ❷ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Versez le sucre dans un saladier, ajoutez les jaunes d'œufs et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Saupoudrez de Maïzena, mélangez bien, puis

incorporez le chocolat fondu. ❸ Faites fondre 30 g de beurre, ajoutez-le à la préparation. Enfin battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement à la pâte. ❹ Versez la pâte dans le moule beurré et faites cuire pendant 20 minutes environ. ❺ Démoulez sur un plat et laissez refroidir. Faites fondre le chocolat restant avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Nappez le gâteau avec ce glaçage.

Notre conseil: vous pouvez ajouter un peu de café soluble en

faisant fondre le chocolat pour glacer ce gâteau idéal pour célébrer la Saint Valentin.

Compote d'abricots meringuée

2 10 min 35 min

• 500 g d'abricots mûrs • 1 blanc d'œuf • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre • sel

---

❶ Lavez et essuyez les abricots, coupez-les en morceaux, mettez-les dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe de sucre et un petit verre

d’eau. Faites cuire à feu très doux pendant environ 30 minutes et mixez. Allumez le gril du four. ❷ Répartissez la compote d’abricots dans deux ramequins. Fouettez le blanc d’œuf au batteur électrique en ajoutant une pincée de sel jusqu’à ce qu’il commence à mousser. Incorporez le sucre en poudre, en continuant de battre, jusqu’à ce que le mélange soit ferme. Répartissez cette meringue avec une spatule sur la compote. Faites dorer 5 minutes sur le gril du four.

Notre conseil: en dehors de la saison des abricots, vous pouvez

réaliser cette recette avec une compote en bocal.

Crème au chocolat

2 · 20 min · 15 min · 2 h

• 125 g de chocolat noir pâtissier • 40 cl de lait • 40 g de sucre semoule • 10 cl de crème fleurette • 2 jaunes d'oeufs • 1 gousse de vanille

---

❶ Versez le lait dans une casserole avec la gousse de vanille ouverte en

deux et portez-le à ébullition. ❷ Mettez les jaunes d’œufs et le sucre dans un saladier et fouettez le mélange jusqu’à ce qu’il blanchisse. Ajoutez le lait petit à petit. ❸ Reversez le contenu dans une casserole et faites cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu’à ce que la crème nappe la spatule. ❹ Coupez le chocolat en petits morceaux et incorporez-le. Mélangez doucement jusqu’à ce que le chocolat soit fondu et que l’ensemble bien lisse.

❺ Fouettez la crème fleurette en chantilly et incorporez-la à la crème au chocolat. Versez cette crème

dans deux verrines et réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.

Crème au citron

2 10 min 25 min

• 3 oeufs • 50 cl de lait • 1 gousse de vanille • 1 citron non traité • 80 g de sucre semoule • 2 cuil. à café de cassonade

---

❶ Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille coupée dans le sens de la longueur. Préchauffez le

four à 150°C (th. 5). ❷ Prélevez le zeste du citron avec un couteau économe, coupez-le en bâtonnets et faites-les blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez-les. Pressez la moitié du fruit. ❸ Mélangez les œufs et le sucre dans une terrine. Versez le lait en fouettant. Ajoutez 2 cuillerées de jus de citron et le zeste. ❹ Versez dans deux ramequins et faites cuire au four au bain-marie pendant 25 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

Figues rôties

2 5 min 10 min

• 4 grosses figues • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 2 pincées de noix de muscade

---

❶ Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Lavez et essuyez les figues, coupez-les en quatre sans séparer les quartiers.

❷ Mettez les figues dans deux ramequins allant au four, versez au centre de chacune un peu de miel et de muscade. Faites cuire 10 minutes et laissez refroidir un peu.

Servez tiède.

Notre conseil: vous pouvez accompagner ces fruits de crème anglaise ou de glace à la vanille.

Fromage blanc aux fruits rouges

2 5 min 1 h

• 350 g de fromage blanc • 100 g de framboises • 100 g de fraises • ½ citron • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre

---

❶ Lavez rapidement les fraises, équeutez-les. Pressez le demi-citron. Mixez les fraises et la moitié des framboises. Ajoutez le fromage blanc et mixez à nouveau. Ajoutez le jus de citron et le sucre, mélangez bien. ❷ Répartissez la préparation dans deux verrines et placez-les 1 heure au réfrigérateur.

❸ Décorez avec les framboises restantes au moment de servir.

Notre conseil: vous pouvez recouvrir ce dessert de chantilly avant de disposer les framboises.

Fromage blanc glacé aux cerises confites

2 15 min 2 h

• 200 g de fromage blanc lisse • 40 g de sucre en poudre • 2 jaunes d’œufs • 1 cuil. à dessert d’armagnac • 30 cl de crème fraîche • 8 cerises confites

---

❶ Battez le sucre avec les jaunes d’œufs jusqu’à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez l’armagnac et la

crème. Fouettez pour obtenir une crème épaisse. Ajoutez le fromage blanc, mélangez et répartissez dans deux coupelles.

❷ Réservez au frais pendant 2 heures. Au moment de servir, décorez avec les cerises.

Granité au citron vert

2 15 min 2 h

• 7,5 cl de jus de citron vert • 1 citron vert non traité • 25 g de sucre • 2 pincées de gingembre en poudre

❶ Versez le sucre dans une casserole et arrosez-le avec 5 cl d’eau. Faites bouillir pendant 10 minutes, retirez du feu, ajoutez le jus de citron vert et le gingembre. Laissez refroidir et versez dans un bac. Placez le bac au réfrigérateur pendant 2 heures en mélangeant à la fourchette toutes les 15 minutes.
❷ Prélevez le zeste du citron vert avec un couteau économe et râpez-le. Prélevez des boules de granité et mettez-les dans deux verrines. Parsemez de zeste râpé. Servez immédiatement.

Notre conseil: vous pouvez arroser ce granité de vodka glacée.

Mitonnée de pommes et de figues

2 10 min 10 min

• 2 figues • 2 pommes reinettes • 40 g de beurre • 1 cuil. à **café de sucre • ½ citron non traité • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • sel, poivre du moulin**

---

❶ Épluchez les pommes et coupez-

les en petits morceaux. Lavez et essuyez les figues, coupez-les en quatre. Prélevez le zeste du demi-citron avec un couteau économe et pressez le demi-fruit. Hachez le zeste. ❷ Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Dès qu'il mousse, ajoutez les fruits, le zeste et le jus de citron, salez légèrement, sucrez, poivrez et arrosez de 2 cuillerées à soupe d'eau. Couvrez et laissez cuire environ 10 minutes. Les fruits doivent être fondants. ❸ Versez la mitonnée dans deux petites cocottes, saupoudrez de graines de sésame et laissez refroidir un peu. Servez tiède.

Notre conseil: vous pouvez servir ce plat en dessert, mais aussi en accompagnement d'une volaille rôtie.

Mousse au café sauce chocolat

2 10 min 1 h 3 min

• 400 g de mascarpone • 2 cuil. à café de café soluble • 2 cuil. à café de sucre • 50 g de chocolat noir • 10 g de beurre

---

❶ Mettez le mascarpone dans un saladier, ajoutez le café soluble et le sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange mousse. Répartissez-le dans deux verres et mettez au réfrigérateur pendant 1 heure. ❷ Au moment de servir, faites fondre le chocolat avec le beurre. Versez-le sur la mousse au café et servez sans attendre.

Notre conseil: vous pouvez aussi recouvrir la mousse de crème chantilly avant de verser le chocolat.

Mousse au chocolat au gingembre

2 20 min 5 min 1 h

• 150 g de chocolat noir • 12 cl de crème fraîche • 25 g de beurre • 2 blancs d’oeufs • 15 g de gingembre confit • ½ sachet de sucre vanillé • sel

---

❶ Cassez le chocolat en petits morceaux, faites-le fondre au micro-ondes ou dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d’eau.

Coupez le gingembre en très fines lamelles. Portez la crème à ébullition puis versez-la sur le chocolat. Lissez délicatement. Ajoutez le beurre en morceaux ainsi que le gingembre. ❷ Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel en incorporant peu à peu le sucre vanillé. Incorporez-les délicatement au chocolat. ❸Versez cette mousse dans deux verrines et gardez-la au frais pendant 1 heure avant de servir.

Notre conseil: vous pouvez remplacer le gingembre confit par des zestes d'orange confits.

Mousse de poires

2 10 min 1 h

• 2 poires bien mûres • ½ citron • 15 cl de crème liquide • 20 g de sucre • 2 gouttes d’extrait de vanille • 2 cuil. à soupe d’amandes effilées

---

❶ Placez un saladier au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de ce dessert. ❷ Pressez le demi-citron. Épluchez les poires, coupez-les en morceaux,

citronnez-les au fur et à mesure pour qu'elles ne noircissent pas. Mixez-les avec le sucre et l'extrait de vanille.

❸ Fouettez la crème liquide au batteur jusqu'à ce qu'elle ait pris la consistance d'une Chantilly. Incorporez-la aux poires mixées.

❹ Répartissez dans deux coupelles et mettez au réfrigérateur pendant 1 heure au minimum. ❺ Faites griller les amandes effilées dans une poêle à revêtement antiadhésif. Parsemez-en les coupelles au moment de servir.

Mousses glacées à la mangue

2 10 min 3 h

• 3 mangues • 2 blancs d’oeufs • 70 g de sucre • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • sel

---

❶ Épluchez les mangues. Conservez la moitié de l’une d’elles pour le décor. Passez les autres mangues au mixeur avec deux glaçons jusqu’à obtention d’une purée. Ajoutez la crème. ❷ Montez les blancs d’œufs en neige avec une

pincée de sel. Ajoutez le sucre et continuez à battre quelques secondes.

❸ Incorporez délicatement les blancs d'œufs à la purée de mangue. Répartissez la mousse dans deux coupes. Laissez refroidir plusieurs heures au réfrigérateur. ❹ Au moment de servir, découpez la demi-mangue restante en petits dés, et disposez-les sur les mousses.

Pommes grand-mère

2 5 min 25 min

• 2 grosses pommes reinettes • 2 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à café de cannelle • 40 g de beurre • 2 tranches de pain brioché

---

❶ Lavez les pommes, ne les épluchez pas. Ôtez le trognon avec un vide-pommes. ❷ Beurrez légèrement les deux tranches de pain brioché, déposez-les dans un plat à four ou dans deux mini-cocottes. Posez sur chaque tranche de pain une pomme, glissez à l’intérieur une noisette de beurre, saupoudrez de sucre et de cannelle,

puis arrosez de 2 cuillerées à soupe d'eau. ❸ Faites cuire au four pendant 25 minutes. Laissez refroidir un peu et servez tiède.

Nos conseils: accompagnez éventuellement d'une gelée de groseilles tiédie. Vous pouvez aussi placer des raisins secs gonflés pendant 5 minutes dans du calvados au centre de chaque pomme.

Salade d'oranges à la marocaine

2 10 min

• 4 oranges • 1 cuil. à soupe de sucre glace (facultatif selon l'acidité des oranges) • ½ cuil. à café de cannelle ou plus selon les goûts • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • quelques feuilles de menthe

---

❶ Pelez les oranges, coupez-les en rondelles fines, puis coupez chaque rondelle en quatre. Mettez-les dans un plat creux. Saupoudrez-les de sucre glace et de cannelle et arrosez-les d'eau de fleur d'oranger.

❷ Répartissez cette salade dans deux coupelles et réservez au frais.

Au moment de servir, décorez avec quelques feuilles de menthe.

Notre conseil: en saison, choisissez de préférence des oranges sanguines.

Tartelettes au chocolat, au café et aux noix

2 15 min 15 min

- **1 fond de pâte sablée** •

100 g de chocolat noir • 2 cerneaux de noix • 10 cl de crème fleurette • 20 g de beurre • 6 gouttes d'essence de café

---

❶ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Garnissez deux moules à tarte individuels de pâte sablée, piquez-la de coups de fourchette, recouvrez-la de papier sulfurisé. Placez sur les fonds de pâte des légumes secs afin qu'ils ne boursouflent pas à la cuisson. Enfournez et laissez cuire 10 minutes. ❷ Débarrassez les fonds de tartelette des légumes secs et du papier sulfurisé et laissez-les

refroidir.

❸ Pendant ce temps, faites bouillir la crème avec l'essence de café. Hors du feu, ajoutez le chocolat coupé en morceaux. Laissez fondre, puis ajoutez le beurre. Mélangez bien et laissez refroidir. ❹ versez la crème au chocolat et au café sur les fonds de tartelette, garnissez d'un cerneau de noix.

Tiramisu

2 20 min 2 h

• 3 œufs • 100g g de sucre •

250 g de mascarpone • 12,5 cl de marsala • 8 biscuits à la cuillère • 1 tasse de café froid très fort • 1 cuil. à soupe de cacao en poudre • sel

---

❶ Séparez les jaunes d’œufs des blancs. Battez les jaunes avec le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse et ajoutez le mascarpone et le marsala. Mélangez bien. ❷ Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les à la préparation. ❸ Trempez les biscuits dans le café et disposez-les dans le fond d’un plat

rectangulaire de 5 cm de haut.❹ Nappez d’une couche de préparation. Rangez une nouvelle couche de biscuits trempés dans le café, terminez en mettant le reste de la préparation. ❺ Laissez refroidir au moins 2 heures au réfrigérateur. Avant de servir, saupoudrez de cacao.

INDEX DES RECETTES

CARPACCIOS, ENTRÉES ET BELLES SALADES

Carpaccio de bœuf au parmesan
Carpaccio de magret de canard fumé au melon
Crevettes thaïes
Kiwis surprise
Lotte à la vinaigrette de mangue
Mousse à l'avocat et au saumon fumé
Mousse de thon
Œufs en gelée de cerfeuil
Petits flans au crabe
Poivrons méditerranéens
Salade d'endives aux pommes et aux noix
Salade d'hiver
Salade de brocolis, thon et œuf mollet
Salade de fenouil au pamplemousse
Salade de girolles
Salade de mâche en couleur
Salade de pommes de terre aux herbes
Salade de poulet au céleri et aux amandes

Salade de poulet fumé
Salade de saumon fumé au chèvre frais
Saumon mariné au poivre vert
Tzatziki
Verrines de thon, pommes de terre et curry

RECETTES POUR TOUS LES JOURS

Agneau à l’indienne
Blancs de dinde à l’estragon
Blancs de poulet à la japonaise
Blancs de poulet marinés au citron
Boudin aux deux pommes

Boulettes de bœuf au basilic
Bricks au fromage et à la menthe
Brioches farcies au roquefort
Brochettes de blanc de poulet
Bruschettas d'aubergine au chèvre et au thym
Champignons farcis
Clafoutis de tomates
Cocottes de choucroute et pavés de cabillaud
Coquelet au citron
Côtelettes d'agneau à la provençale
Cuisses de poulet aux épices
Curry express
Dos de cabillaud aux champignons
Émincé de poulet en persillade
Escalopes de veau à l'italienne
Escalopes de veau panées au parmesan
Filet mignon au gouda au cumin
Filet mignon rôti aux pommes et aux poires

Filets de dinde à la sauce vierge
Filets de poulet farcis
Filets de poulet tomates et épices
Frittata au parmesan
Gratin d'épinards aux œufs et au jambon
Gratin de poireaux à la tomme de brebis
Grillades de porc sauce barbecue
Lapin paquet
Maquereaux à l'huile d'olive et au citron
Mijotée de moules au cidre et au lard
Œufs cocotte au gruyère
Omelette à l'oseille et aux lardons
Paupiettes de poulet d'Héloïse
Paupiettes de veau aux pruneaux
Pavés au poivre vert
Petits farcis
Polenta
Pommes grenailles à la tapenade
Râbles de lapin à la sauge
Raie à la crème

Riz au poulet et aux épices
Sardines panées
Saumon à l'échalote
Soufflés au fromage
Tartare de daurade aux fines herbes
Tartines de pain d'épices chèvre et poire au mesclun
Tian de légumes
Tortillas chorizo et pommes de terre
Truites aux amandes

PASTA

Conchiglie aux noix de pétoncles
Macaronis aux champignons
Nouilles chinoises crevettes et poulet
Papillons au poulet, aux champignons et à l'estragon
Penne aux cèpes et à l'ail

Penne jambon fumé, tomates et olives
Salade de papillons, fromage et jambon
Spaghettis pancetta et pecorino
Tagliatelles aux asperges et au saumon fumé
Tagliatelles et pancetta à la roquette
Tagliatelles sauce au citron

PLATS DE FÊTE EN TÊTE À TÊTE

Aiguillettes de canard aux pommes et au poivre vert
Artichauts à la barigoule
Cailles au raisin

Carottes glacées au gingembre
Carré d'agneau à l'anis
Confit d'oignons
Coquilles Saint-Jacques à la crème safranée
Coquilles Saint-Jacques aux herbes
Daurades en croûte de sel
Entrecôte sauce marchand de vin
Escalopes de truites saumonées aux épinards
Filets de daurade sauce au soja
Filets de sole poêlés au citron
Fricassée de cèpes
Gambas flambées au pastis
Gratin d'asperges
Grenadins de veau au chutney de tomates
Magret de canard à la créole
Magret de canard au miel
Marmites de légumes nouveaux
Mille feuilles de saumon aux épinards

Mouclade
Œufs brouillés aux œufs de saumon
Osso buco milanese
Papillotes de lotte aux courgettes
Rognons de veau à la moutarde
Rougets au fenouil
Roulés de veau au fromage de brebis
Souris d’agneau aux tomates
Tatins d’échalotes
Timbales de légumes au citron confit
Tournedos à la crème

DOUCEURS GOURMANDES

Agrumes au miel et à la vanille
Cakes au rhum
Chantilly aux fruits secs

Cœur au chocolat
Compote d'abricots meringuée
Crème au chocolat
Crème au citron
Figues rôties
Fromage blanc aux fruits rouges
Fromage blanc glacé aux cerises confites
Granité au citron vert
Mitonnée de pommes et de figues
Mousse au café sauce chocolat
Mousse au chocolat au gingembre
Mousse de poires
Mousses glacées à la mangue
Pommes grand-mère
Salade d'oranges à la marocaine
Tartelettes au chocolat, au café et aux noix
Tiramisu

Dans la collection **Le petit livre de** vous trouverez également **les thématiques** suivantes :

Le petit livre de Cuisine



Le petit livre de Culture générale



Le petit livre de Insolites



Le petit livre de Tourisme



Le petit livre de Langues



Le petit livre de Humour



Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr** !